Autor: Mgr Ewa Maciąg-Balmforth

Tytuł:

Piękni czterdziestoletni. Poradnik jak ciekawie żyć po czterdziestce.

Piękni Czterdziestoletni. Poradnik jak ciekawie żyć po czterdziestce.

Wstęp:

Niniejsza książka dotyczy procesu zbliżania się do magicznego progu czterdziestych urodzin i związanego z tym rytuału przejścia.
Wskazując ten konkretny moment czterdziestych urodzin podkreślam rolę symboliki i rytuału przejścia w sensie tak emocjonalnym jak i społecznym jakie za nimi stoją. Tak określona perspektywa czasowa ma wprowadzić czytelnika w symbolikę tego owianego tajemniczą i niestety często negatywną nostalgią etapu życia poprzez co ma za zadanie pomóc w jego zrozumieniu, odczarowaniu i zaczarowaniu na nowo. Ma pomoc w zrozumieniu i wzmocnieniu bogactwa jego potencjału i obaleniu mitu związanego z czterdziestymi urodzinami poprzez usystematyzowaną analizę tego mitu, ukazaniu jego niekorzystnych stron przy jednoczesnym wzmocnieniu dostrzeżenia i zrozumienia zasobów, a tym samym podniesienia umiejętności do skorzystania z nich.
Wielokrotnie odnoszę się do procesów psychologicznych pomagających przeinterpretować tą symbolikę w taki sposób, aby płynęły z tego bogactwa korzyści na przyszłe etapy życia. Pokazuję możliwości pracy nad własnym przeżywaniem tej symboliki oraz prezentuję techniki i strategie wzmacniające naszą umiejętność poszukiwania i budowania własnej tożsamości w tak delikatnym, czy wręcz niebezpiecznym, jak się potocznie przyjęło uważać, momencie życia.
W książce celowo marginalizuję analizę procesów fizjologicznych związanych z naszym funkcjonowaniem z medycznego punktu widzenia zmian zachodzących w ludzkim organizmie wraz z upływem czasu, potencjalnych możliwości chirurgii plastycznej etc., a celowo skupiam się na świadomościowym aspekcie i szeroko rozumianych przemian, wskazując całą gamę alternatyw w tak ważnym momencie procesu przybliżania się do osiągnięcia pełni życia.

Celem książki jest zainspirowanie do mniej tradycyjnego spojrzenia na życie na tym etapie, potocznie go nazywając „po 40-stce”, proponując perspektywę takiego spojrzenia, które umożliwi świadome korzystanie z nieprzebranych zasobów, zebranych doświadczeń, bez nerwowego emocjonalnego dyskomfortu, że to już koniec młodości, że czterdziestka to obowiązkowo czas kryzysu, wiek średni itd.

Książka ma charakter motywacyjny i instruktażowy, ma dodać chęci, umożliwić zrozumienie i wzmocnić lub zbudować motywację do aktywnego i świadomego przeżycia tego momentu z nadzieją, że będzie on bramą do ciekawej i ważnej części naszego życi. Książka ta ma na celu wzmocnić przekonanie, że to na ile ten kolejny etap życia będzie ciekwy zależy w ogromnej mierze od nas samych.
Chcę podzielić się wartościowymi i opracowanymi nie tylko na podstawie własnych doświadczeń obserwacjami, związanymi z przejściem tego etapu życia, ale także obserwacjami analizowanymi w oparciu o literaturę z dziedziny rozwoju osobistego, a także z ponad dwudziestostoletniej praktyki

coacha pracującego z osobami zainteresowanymi zagadnieniami rozwoju osobistego na różnych etapach życia oraz psychoterapeuty.
Dodam także, że wartość książki podnosi moja możliwość analizy zagadnienia przechodzenia przez etap tak zwanej czterdziestki, zarówno z pozycji lęków sprzed tego etapu, z perspektywy bycia na tym etapie, oraz z perspektywy przekroczenia tego etapu. Widzę wyraźnie jak lęki sprzed tego etapu mogą być zoperacjonalizowane i obrócone na korzyść w taki sposób by wnieść pozytywne efekty na dalsze etapy życia. Siła i wektor symboliki tego etapu życia może przynieść nadspodziewanie dużo dobrego, jeśli będzie ona użyta zgodnie z uświadomionym założonym kierunkiem zmian. Jako terapeuta oraz doświadczony coach w kwestii rozwoju osobistego dla różnych grup zawodowych, z różnych krajów, a także jako trener w rozwoju osobistym osób koncentrujących się na poszukiwaniu nowej kariery zawodowej, w duzej mierze odnoszę się do kulturowych i psychologicznych aspektów przywoływanych koncepcji, posługuję się siłą symboliki dla osiągania zamierzonych zmian, stanów i celów, a w mniejszym stopniu przywołuję (choć w ogromnym zakresie na nich bazuję) biologię tych zmian jednocześnie mając świadomość ogromnego znaczenia tego aspektu.

Książka składa się z części teoretycznej, motywacyjnej oraz z zestawu ćwiczeń stanowiących rozgrzewke do solidnej inwentaryzacji stanu zastanego, które należy wykonać. Ćwiczenia zaplanowane są w sposób systematyczny i korzystne według moich założeń jest wykonanie ich w kolejności, w jakiej się pojawiają. Kolejność ta nie jest, jednakże obowiązkowa.

Druga część, motywacyjna, to narzędzia do przeglądu naszych możliwości uruchomienia mechanizmów przydatnych do wnoszenia zmian w życiu, narzędzia w oparciu o naukowe wyniki badań.

Trzecia część to 40 rad dla 40sto latków. Tutaj znajdziemy najwyraźniej zakreślone techniki i strategie jakimi możemy się posłużyć by zrozumiec przemiany jakie przechodzimy i aby móc nimi sterować.

Czwartą część stanowi podsumowanie.

Przymierze z czasem

Aby móc objąć umysłem pozytywne aspekty upływu czasu należałoby zawrzeć przymierze z czasem. Można to zrobic na różne sposoby. Jednym z dobrych na to sposobow jest uznanie, że czas nam sprzyja i przeszukanie we własnej historii licznych na to dowodów. Na przykład, że wraz z upływem czasu nabieraliśmy - początkowo jako dzieci, czy potem już jako młodzi ludzie doświadczenia, odwagi, wiele się nauczylismy itd. Czas się zmienia, ale droga nabywania tego bogactwa się zmienia, jednak wartość przeżywania doświadczeń życiowych nie ulega zmianie, zmienia sie typ doswiadczeń, zmienia się intensywność i barwa przeżyć.

Arytmetyka a kumulacja doświadczania. Czterdziestka to zdwojona sila dwudziestki

Przeszliśmy już przez pierwszą, drugą i trzecią dekadę swojego życia. Nadal istniejemy z nadzieją na przeżywanie kolejnych. Jednakże, wzbogacenie w doświadczenia z każdą dekadą coraz bardziej niepewnie przystępujemy do doswiadczeń kolejnej dekady życia. Warto się zastanowić co je tak od siebie rózni. Co więcej, niektóre urodziny i jubileusze niosą ze sobą silną symbolikę. Symbolika ta często wiąże się z poczuciem przemijania młodości, a więc w naszym mniemaniu z przemijaniem okresu naszej świetności, wydajności, atrakcyjności nas dla nas samych i dla innych. Pierwsze dekady symbolizują przybliżanie się do momentu czy też stanu tzw. pełni życia, podczas gdy inne mają symbolizować oddalanie się od niej. Wiek czterdziestu lat może symbolizować czas bilansu strat i zysków, ale i pewnego zbalansowania. Książka, którą masz w ręku, ma za zadanie pomóc ci w uświadomieniu sobie, że etap czterdziestych urodzin może być okresem najbardziej odpowiednim do wydobycia, zbudowania i uświadomienia sobie wielu wymiarów tzw. pełni życia. To czas ani przybliżania się ani też oddalania się, a właśnie może to być czas tej pełni.

Czym jest tzw. pełnia życia i dlaczego jest dla nas tak ważna?
Jest to czas umiarkowania, spojrzenia wyważonego na to co było i na to co ma być, lub byśmy chcieli, aby było w naszym życiu.
Jest to czas określenia co w naszym doświadczaniu już straciło miejsce i nie jest korzystne już dłużej i na co to chcemy wymienić, co wyrzucamy, co zapraszamy i ustanawiamy.
To wywołuje druzgocący naszą tożsamość nie do końca określony niepokój, silne uczucie dyskomfortu, które blokuje nasz przepływ przez dalsze doświadczenia życiowe, których celem jest wzbogacenie nas i wzmocnienie w naszym przeżywaniu i doświadczaniu człowieczeństwa i w poszukiwaniu jego pełni.
Podzial na płcie, kulturowe środowiska, miejskie a wiejskie
Czterdziestolatek – definicja, przewaznie z odpowiednim poziomem stabilizacji, z doświadczeniem w pracy, po udanych lub mniej udanych próbach zbudowania związku, założenia rodziny, wychowania dzieci, wnuków itd. Osoba marszcząca sie na widok własnych zmarszczek lub na wyobrażenie ich sobie jako elementu swojego wizerunku w niedalekiej przyszłości.

Czterdziestka to symboliczna bariera, tkwiąca w głowie, lek przed nie zdążeniem, nie byciem wspaniałym, silnym, gotowym, nie dość dobrym, lęk przed upływem czasu i możliwości, lęk przed utracona szansą na szczęście. Lęk – to tylko emocja, z którą możemy trwać w przerażeniu, jeśli mamy taką potrzebę, możemy nabrać pokory przed młodszymi, którzy z rozmachem kształtują własne ścieżki życia i by nie wchodzić w drogę starszym, którzy odważnie odnowili własne ścieżki życia i nie chcą być z nich spychani.

Bycie 40-latkiem to ogromny przywilej. Przywilej, z którego, aby jednak w pełni skorzystać, wymagający specyficznych umiejętności. I o tych umiejętnościach jest właśnie ta książka.

Jej pomysł wziął się z uświadomienia sobie przez autorkę, że zbliżanie się do 40-tych urodzin i wkroczenie w związany z tym etap życia, nie jest równoznaczne z nagłą utratą młodości, z wkroczeniem w niekończące się pasmo nagłych starczych dolegliwości czy schorzeń z demencją starczą na czele i zaawansowanym procesem pogarszania percepcji, utraty słuchu i wzroku czy umiejętności kognitywnych jak to wydawało mi się jako nastolatce. I o ile osobie nastoletniej taką percepcję świata można wybaczyć – zatrważające jest to, że podobne postrzeganie jest bliskie większości samych 40-letnich (lub prawie 40letnich) osób. I to właśnie dla tej grupy przeznaczony jest głównie ten poradnik.
Bo czyż nie byłoby przyjemniej myśleć o zbliżaniu się do 40-tki jako o czymś niezwykle ciekawym, fascynującym i zarazem tajemniczym na co się czeka z utęsknieniem i niecierpliwością? Niemożliwe? Niekoniecznie! Mimo pewnego społecznego zaprogramowania – wybór decyzji jak myśleć o sprawach dotyczących naszego wieku i własnego życia zależy w ogromnej mierze od nas!

Więc jeżeli MŁODY CZŁOWIEKU właśnie zbliżasz się do czterdziestki lub ten etap właśnie osiągnąłeś lub nawet przekroczyłeś – gratuluję i zapraszam do wspólnej wibracji tym niepowtarzalnym doświadczeniem i uroczystego uznania tego faktu.

Czterdzieści to nowe dwadzieścia. To zdwojona siła dwóch dwudziestek!

W zamierzchłych czasach z prozaicznych przyczyn społeczno-ekonomiczno-medycznych średnia życia wynosiła zaledwie około trzydziestu lat. Do własnego wieku przywiązywano mało uwagi, a znaczące etapy życia naznaczane były zmieniającymi się rolami społecznymi i związanymi z tym określonymi rytuałami przejścia, a nie liczbą lat. Współcześnie, w naszej zachodniej kulturze europejskiej wkraczanie w etap 40 lat i wszystko co się z tym wiąże w przeżyciach, relacjach i społecznym wyobrażeniu również przyjęło znaczenie społecznego rytuału przejścia. Podobny charakter ma przekraczanie wieku dojrzałości w wieku 18 lat. Istnieje tu jednak zasadnicza różnica – o ile obchodzenie 18-tych urodzin jest celebrowaniem młodości – celebracja urodzin 40-tych stała się niemal jednoznaczna z użalaniem się nad swoim starym wiekiem czy choćby pazurem czasu nadwątlającym (wg pewnych kryteriow i interpretacji) naszą urodę, atrakcyjność czy cokolwiek jeszcze innego.
A przecież osiągnięcie wieku 40 lat (jak i kazdego innego wieku) jest wspaniałym wydarzeniem zasługującym na jak najbardziej radosne obchody. Nasze życie nigdy wcześniej nie było tak bogate w ilość różnorodnych przeżyć i doświadczeń jak wiek zdwojonego potencjału dwudziestek. Nigdy wcześniej nie mieliśmy tyle życiowej, już zweryfikowanej i rozpoznanej, wiedzy i werwy, którą wbrew lub dzięki poprzednim doświadczeniom możemy wcielać w życie przez następnych przynajmniej kilkadziesiąt lat. To nasze lato życia! Najwspanialsza dla rozkwitu i cieszenia się owocami - pora roku – pora na życie!
Proponuję zatem aby odnosząc się do 40-tych urodzin wyzbyć się koncepcji „wieku średniego” bo przy ciągle wzrastającej średniej życia, gdzie ludzie często wiodą aktywne życie do nawet setnych urodzin – obecny 40-latek to

osoba młoda, aktywna, pełna pomysłów i pragnień, którą wiek 40 lat dopadł w zasadzie zupełnie z zaskoczenia, bo na 40-latka, obecny 40-latek, ani nie wygląda ani na pewno się nie czuje! Moje hasło dla Ciebie na teraz – czterdzieści to zdwojona siła nowe dwudziestek. Przypomnij sobie lub odnajdź w wyobraźni jak się czułeś mając 20 lat, te przezycia sróbuj podwoić w swoich odczuciach i poczuj się młody podwójnie!

Po drugiej stronie lustra.

Pierwsze 40 lat mija nam na odkrywanie i tworzenie tego co po pierwszej stronie lustra.
Wiele osób utożsamia początek starzenia się z osiągnięciem czterdziestki. Czy słusznie? I tak i nie. Starzejemy się od dnia narodzin. Zaryzykowałabym tu nawet tezę, że najszybciej starzeją się niemowlęta! Każdy dzień, tydzień czy miesiąc przynoszą ogromne zmiany w ich wyglądzie i rozwoju dokumentując fakt nieodwracalnych zmian fizjologicznych. Każdy kolejny dzień, tydzień życia noworodka to kolejne 100% jego całego jego życia przemierzone w tak krótkim czasie jak dzien lub tydzien.
Cóż za ulga wiedzieć, że w dorosłym wieku procesy starzenia są bardzo powolne choć zawierają czasami efekt kulminacyjny poprzednich etapów. Zwolennicy (jak również zwolenniczki) ciągłego krytykowania własnego odbicia w lustrze tak naprawdę przyczyniają się do przyspieszania procesów starzenia się poprzez własnoręczne kreowanie procesów stresotwórczych! Doszukując się najmniejszych oznak upływu młodości i krytykując zawzięcie swoje odbicie w lustrze czy też opłakując zaprzepaszczone w młodości szanse - intensyfikujemy negatywne myśli i pozwalamy na niszczacy nasza moc samokrytycyzm. To z kolei wpływa na nasze samopoczucie, a jak wiadomo – samopoczucie wpływa na wygląd i ogólną kondycję psycho-fizyczną!
Ale czy jest w ogóle możliwe, aby znaleźć się po drugiej stronie lustra jako osoba prawie lub już 40-to letnia – piękna, atrakcyjna i młoda bez żadnych sztucznych interwencji typu chirurgia plastyczna? Zważywszy na fakt, że to co widzimy w lustrze jest w dużej mierze odbiciem naszych wyobrażeń, projekcji i oczekiwań, a nie stanu faktycznego naszej fizjologii – odpowiedź brzmi – TAK.
Wiele rytuałów przejścia nawiązuje do zebrania i skupienia energii, na coś w rodzaju rachunku sumienia lub bilansu czy rozrachunku dotychczasowych osiągnieć, poglądów, przekonań, wartości. Na nas samych zrobi ogromne wrażenie lista spełnionych i niespełnionych pragnień i zamiarów. Będzie tego tak wiele, że wynik tego bilansu będzie ważnym filarem pokazującym wagę naszego wieku. Zobaczymy jak wiele dobrego udało nam się zrobić dla siebie oraz dla innych. Niektórzy z nas osiągnęli ważne stanowiska, stabilność finansową, nawiązali udane związki, stworzyli sobie dobre życie rodzinne, kupili domy, samochody, rozwinęli pasje i przeżyli ryzyko utraty części lub nawet i wszystkich osiągnieć. Inni zas nadal są w drodze do tych osiągnieć ciesząc się marzeniami o nich i być może studiując analizy najlepszych metod osiągania. I jedni i drudzy osiągnęli na tyle wiele, że pozwoliło im to zdobyć

wiedzę i doświadczenie w rozpoznawaniu swoich własnych tożsamości i doświadczenia w rozpoznaniu możliwości budowania własnego świata.

I tu dochodzimy do ważnej definicji symboliki 40-stki. Jest nia uświadomienie sobie, że to co z rozpędu przyjmowaliśmy, że się dzieje dla nas, to jest to siła sprawcza tkwiąca w nas samych, a życie, które nam się „przydarzyło" zostało tak czy inaczej wykreowane przez nas samych. Kreujemy dokonując wyborów i decyzji, często intuicyjnie, nieświadomie, czasami przez wybór nie podejmowania żadnych decyzji, wyborów co też jest wyborem. Moc dwóch dwudziestek to czas pięknych świadomych wyborów. Już wiemy trochę o sobie, kim jesteśmy, na co nas stać, co potrafimy, czego chcemy, ale to jest szczątkowa wiedza na początek.

Dużo rzeczy pomyślnych przeżyliśmy i wiele rozczarowań. Przyjrzyjmy sie obu sttronom naszej monety.
Czy patrząc na własne dotychczasowe osiągnięcia można być w pełni zadowolonym wiedząc z jak wielu życiowych szans nie udało nam się skorzystać? Tu odpowiedź jest również pozytywna!
Zachęcam więc do odważnego przejścia na drugą stronę lustra, zwłaszcza że czekają tam na Ciebie Drogi Czytelniku wspaniałe wydarzenia! Czeka tam na Ciebie mnóstwo wspaniałych szans i możliwości, o których jeszcze nie wiesz oraz Twój niewykorzystany przecież jeszcze w pełni osobisty potencjał! Ale wybór, jak zawsze – należy do Ciebie. Możesz w trwodze wypatrywać kolejnych zmarszczek lub innych oznak swojej niemocy lub porzuciwszy obawę o sprawy w zasadzie mało istotne – możesz zacząć żyć jeszcze intensywniej, bo Twoje doświadczenie, wiedza oraz aspiracje – są po Twojej stronie! Umów się więc ze sobą na spotkanie po drugiej stronie lustra (czytaj – po przekroczeniu czterdziestki!) gdzie jak wiadomo z „Alicji w krainie czarów." – wszystko staje się niezwykłe i bardziej barwne i mimo że nie brak i tam codziennych wyzwań to życie staje się w jakiś niemal magiczny sposób prostsze.

Przygotowania do wyprawy.

Jak więc przygotować się do tego magicznego przejścia tunelem numer 40? Oto kilka podstawowych zasad:
Dokładne rozpoznanie indywidualnych potrzeb i wartości.
Umiejętność pozytywnego spojrzenia na samego siebie i swoje dotychczasowe dokonania.
Świadome przyjrzenie się naszym własnym systemom operacyjnym. - Jak funkcjonujemy w życiu i czy przynosi to wymarzone rezultaty?
Opracowanie własnego systemu SIŁY SPRAWCZEJ!
Rozpoznanie sprzyjających nam zasobów.
Działanie.

Potrzeby i wartości, czyli co jest dla nas ważne.

Jako istoty ludzkie wyposażeni jesteśmy w wewnętrzne systemy nawigacyjne prowadzące nas w kierunku zaspokajania naszych, tak bardzo kompleksowych, ludzkich potrzeb. Jak to jednak z systemami nawigacyjnymi

bywa – jeśli mapy tych potrzeb nie są przez nas aktualizowane – system nawigacyjny często zamiast w pożądanym kierunku wyprowadza nas na manowce. Dobiegając czterdziestki warto zaktualizować mapy naszych potrzeb i wartości.
Zbliżanie się do czterdziestki lub jej osiągnięcie warto potraktować jako proces drugiej szansy. Więc jeśli nie udało nam się dotrzeć tam w życiu, gdzie dotrzeć chcieliśmy warto przyjrzeć się tego przyczynom i eliminując czynniki hamujące – zacząć w jakimkolwiek stopniu zaspokajać te ważne dla nas potrzeby. No i słyszę już tu chór głosów, że łatwiej mówić niż zrobić, że tak się nie da, że gdyby nie A, B czy C w przeszłości to teraz bylibyśmy w innej sytuacji, a czasu odwrócić się nie da. No i tu właśnie dosięgamy sedna – czasu odwrócić się nie da, ale nie musimy się też zgadzać na to, aby przeszłość niwelowała nam plany na przyszłość. Jednym z prostych sposobów, aby w tym kierunku zacząć działać jest inwentaryzacja własnych dokonań i niespełnionych planów i marzeń:

INWENTARYZACJA OSIĄGNIĘĆ ŻYCIOWYCH:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

INWENTARYZACJA PLANÓW / MARZEŃ NIE ZREALIZOWANYCH:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Patrząc na inwentaryzacje planów i marzeń nie zrealizowanych warto zacząć zastanawiać się jakie potrzeby owe plany czy marzenia reprezentują:

PLANY / MARZENIA POTRZEBY

Quo vadis?

Aby pretendować do miana człowieka Pięknego Czterdziestoletniego należy mieć świadomość nie tylko skąd się przybyło, ale też i dokąd się zmierza. To zmierzanie to właśnie podróż na drugą stronę lustra – na drugą część naszego życia. I jest w pełni ludzkich możliwości spowodowanie, niezależnie od okoliczności, aby ta druga część była jeszcze lepsza, jeszcze ciekawsza i pełniejsza w każdym możliwym wymiarze. Warto jednak pamiętać, że jeśli robimy co robiliśmy w przeszłości – będziemy nadal kreować takie same wyniki jakie kreowaliśmy wcześniej. Aby zmienić jakość tych rezultatów – należy zmienić sposoby działania, a nie tylko podejmować większą ilość takich samych działań.

Przykład: Jeśli ktoś nie jest zadowolony ze swoich zarobków – przepracowywanie większej ilości godzin za minimalną stawkę płacową będzie ekonomicznie mniej efektywne niż dokształcenie się czy przekwalifikowanie oraz znalezienie pracy lepiej płatnej. Jeżeli prowadzony styl życia powoduje u nas zmęczenie i stres – kontynuacja tego stylu będzie nadal odpowiedzialna za kontynuację rezultatów. I już słyszę tu chóralne „Łatwiej powiedzieć niż zrobić.” Na co moja odpowiedź brzmi – „Łatwiej ponarzekać niż cokolwiek zmienić!” I jeśli ktoś potrafi zadowolić się narzekaniem – niech narzeka do woli. Jeśli natomiast komuś marzą się zmiany – jest ogromnie dużo rzeczy, które w swoim życiu można zmienić. Począwszy od spraw małych, codziennych na realizacji ambitnych planów kończąc. Jak się do nich zabrać? Przede wszystkim należy coś wobec nich postanowić.
Są dwie opcje, weźmy to pod rozwagę – zaczynamy w danej sprawie działanie lub pozostajemy bierni... I choć często może się wydawać, że nie mamy wielu możliwości, to jednak zawsze jest coś co może stanowić początek działań, coś od czego można zacząć. Zawsze jest taki element układanki, który można stosunkowo łatwo zidentyfikować, a następnie dokładać inne pasujące części.

OBSZAR DO ROZWOJU OD CZEGO MOGĘ ZACZĄĆ?

Siła sprawcza

Koncepcja siły sprawczej to inaczej mówiąc koncepcja przejścia „od słowa do czynu”, „od gadania do robienia”. We wcześniejszych etapach naszego życia wszyscy w pewnym stopniu byliśmy skazani na funkcjonowanie w systemach stworzonych przez nasze najbliższe środowisko. I jeśli nasi najbliżsi funkcjonowali w systemie wiecznego narzekania i odkładania wszystkiego na później – najprawdopodobniej (choć nie koniecznie) i my do pewnego stopnia taki sposób na życie zaczęliśmy stosować. I o ile bezwarunkowe przyswajanie cudzych wzorców ma pewien społeczny sens we wczesnych etapach naszego rozwoju to stając się dojrzałym czterdziestolatkiem mamy wręcz nie tylko możliwość, ale i obowiązek wybrać taki sposób funkcjonowania, który będzie sprzyjał najbardziej naszym potrzebom. Nazywam to indywidualnym

systemem operacyjnym. Można to też określić mianem inteligencji emocjonalnej.

Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna tak jak i każdy inny rodzaj inteligencji może, a wręcz nawet powinna być poddawana regularnemu treningowi. Bo tak jak w treningu ciała rozwijając poszczególne jego części – rozwijamy ich siłę i odporność tak poddając treningowi naszą inteligencję emocjonalną – rozwijamy naszą siłę osobową i odporność psychiczną. I chociaż będąc lub prawie już będąc Pięknym Czterdziestolatkiem mieliśmy w życiu wiele sytuacji kształtujących naszą odporność psychiczną to zapoznanie się z dodatkowymi technikami na pewno każdemu się może przydać.
Bo to właśnie nasza odporność i siła psychiczna będą decydować o tym jak będziemy żyć w drugiej części naszego życia, bo jak ktoś słusznie kiedyś powiedział – nie zawsze mamy wpływ na to co w naszym życiu się wydarza, ale od nas samych zależy co o tym co w naszym życiu się dzieje *myślimy*. I to jest właśnie kwintesencją koncepcji inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna daje nam możliwość wykorzystania dostępnych technik w celu optymalnego dostosowania naszych reakcji emocjonalnych do zaistniałej sytuacji. Prosty przykład – zbliżając się do czterdziestki można poddać się ogólnej panice organizmu lub czekać spokojnie na ten moment rytualnego przejścia w drugą część naszego życia. Wybór należy tylko i wyłącznie do Ciebie.
Podstawowe zagadnienia inteligencji emocjonalnej dotyczą w zasadzie jednego obszaru tematycznego – umiejętności porozumiewania się. Umiejętność tą można jednak podzielić na kolejne poziomy – umiejętność efektywnego porozumiewania się z samym sobą oraz umiejętność porozumiewania się z innymi.

Poziom porozumiewania z samym sobą:

Stawanie się oraz bycie Pięknym Czterdziestoletnim to w ogromnej mierze umiejętność porozumiewania się z samym sobą na temat osiągnięcia tego pułapu swojego wieku. Indywidualne wybory i działania będą inne dla grupy, która ma na ten temat negatywne odczucia i inne dla jednostek, które na fakt osiągnięcia tego pułapu swojej liczby lat potrafią patrzeć ze spokojem i nadzieją.
Niektórzy naukowcy wysuwają tezę, że statystyczny człowiek na obecnym etapie rozwoju ludzkości używa zaledwie 10 % potencjału swojego mózgu. Możemy pozostawić jedynie w sferze rozważań co by było, gdyby podnieść ów poziom procentowy o kolejnych 10, 50 czy 90 %. Całkiem realne jest natomiast podniesienie tego poziomu w naszym jednostkowym życiu o kilka, jeśli nie kilkanaście lub kilkadziesiąt procent. Jak jednak tego dokonać? Co zmieniłoby to w naszej samo percepcji stawania się czterdziestolatkiem? Co zmieniłoby to w naszym życiu? Zwiększanie skuteczności nie może zacząć się inaczej niż od wspominanego już wcześniej naszego obecnego systemu operacyjnego. Usprawnianie skuteczności ludzkiej może być porównane do

usprawniania systemów komputerowych. Aby ulepszyć działanie swojego komputera musimy mieć świadomość jego mocnych i słabych stron. Nie można na oślep i w nieskończoność ładować coraz to nowych programów i aplikacji, których użyteczności nawet nie znamy, a które nie tylko że nie są przydatne, ale i szybko mogą przeciążyć system naszego komputera.
To samo dzieje się z ludzkim systemem operacyjnym. Ogromna część ludzkości nie podejmuje świadomych działań w celu uaktualnienia swojego systemu operacyjnego. Nic dziwnego, że ich możliwości są często nieadekwatne do potrzeb i wyzwań bieżącego życia. Nic dziwnego, że pewne sfery ich życia są przeładowane, a systemy zabezpieczające (ekwiwalent tych z systemów komputerowych) od dawna nie były zaktualizowane.
Aby więc zwiększać własną skuteczność jako osoby świadomie dojrzałej należy najpierw zadać sobie pytania dotyczące obecnych barier naszej skuteczności, obszarów, w których chcielibyśmy być bardziej skuteczni oraz obszarów, w których nasza skuteczność jest na wysokim poziomie lub przynajmniej zadowalającym nas poziomie.

Zadanie do wykonania:

Dla początkujących:

Zidentyfikuj 10 elementów hamujących Twoją skuteczność. Wśród tych elementów mogą znaleźć się bariery stworzone przez innych, okoliczności, braki edukacyjne czy finansowe etc. Lista możliwości jest tu wręcz nieograniczona.
Spośród wymienionych 10 elementów hamujących Twoją skuteczność wybierz jeden, który wyda Ci się najbliższy możliwości poddania zmianie.
Przeanalizuj możliwości podjęcia choćby najmniejszych działań w celu zapoczątkowania usuwania wybranej przez siebie bariery.
Podejmij adekwatne działania. Nawet najwspanialsze analizy będą bezużyteczne, jeśli nie będą poparte konkretnymi działaniami!

Dla zaawansowanych:

Zidentyfikuj 10 elementów hamujących Twoją skuteczność. Wśród tych elementów mogą znaleźć się bariery stworzone przez innych, okoliczności, braki edukacyjne czy finansowe etc. Lista możliwości jest tu wręcz nieograniczona.
Spośród wymienionych 10 elementów hamujących Twoją skuteczność wybierz jeden, który wyda Ci się najbliższy możliwości poddania zmianie.
Opracuj pozytywną strategię zwiększenia efektywności w wybranym przez siebie obszarze. Pozytywna oznacza skupienie się na tym czego chcesz, co dla Ciebie ważne, a nie na tym czego chciałbyś uniknąć.
Zastosuj strategię SMART (cel musi być: konkretny, taki który można zmierzyć, osiągalny, realny, rozłożony w konkretnym czasie).

Motywacja

Ktoś kiedyś powiedział – „Chciałbym, aby mi się chciało chcieć tak jak mi się nie chce". Tu właśnie zdawałoby się tkwi esencja motywacji – co zrobić, aby nam się chciało chcieć? Jest to jednak koncepcja zbyt uproszczona i tym samym złudna. Aby nauczyć się bycia zmotywowanym i motywacji innych należy przede wszystkim zapoznać się z zasadami motywacji. Mylnie uważa się powszechnie, że motywacja to stan, kiedy chce się nam podjąć pewne działania w celu uzyskania określonego efektu. Proponuję jednak zmianę spojrzenia na to tradycyjne podejście i przedefiniowanie samego terminu motywacji. Motywacja może być zdefiniowana jako sprawczy zespół działań i czynników odpowiedzialnych za podjęcie planowanych działań i uzyskanie pożądanych wyników. Emocjonalny element chęci czy chcenia nie jest tu wcale obowiązkowy. Cóż to oznacza w praktyce? Przyjrzyjmy się dwóm sytuacjom osób, które wraz z nowym rokiem postanowiły zadbać o swoją kondycję poprzez poranne bieganie. Jedna co rano przegrywa bitwę z samym sobą czekając na stan chęci wyskoczenia z ciepłych pieleszy wprost w objęcia zimnego i ciemnego jeszcze poranka. Druga – wyskakuje z łóżka o poranku nie zważając na protesty własnej podświadomości.
I tutaj dotykamy właśnie esencji motywacji – jest nią funkcjonowanie na płaszczyźnie własnej świadomości w przeciwieństwie do poddawania się często niekorzystnym dla nas samych preferencjom naszej podświadomości. A przykładów tych preferencji można by przytoczyć wiele – sięgnięcie po kolejnego papierosa mimo prób rzucenia nałogu, zrezygnowanie z czegoś, bo łatwiej jest czegoś nie zrobić niż podjąć działanie, odkładanie pewnych zadań w nieskończoność. Brzmi znajomo?

Aby mieć jakikolwiek wpływ na naszą motywację należy przede wszystkim dokonać przejścia z funkcjonowania pod wpływem reguł podświadomości do podejmowania w pełni świadomych działań ze wszystkimi związanymi przy tym konsekwencjami. Oczywiście taka zmiana nie jest możliwa do natychmiastowego zastosowania we wszystkich obszarach naszego życia jednocześnie. Planując więc nasze działania trzeba być więc na początku naszej świadomej pracy nad motywacją naprawdę wybiórczym i traktować pracę nad każdym konkretnym przykładem jak projekt specjalny.
Aby kontynuować naszą pracę nad poczuciem pewności siebie jak i nad każdym innym projektem niezbędna nam będzie duża doza motywacji. Motywacja jest dla naszych emocji takim samym pokarmem jak pożywienie dla ciała. Aby funkcjonować w pełni sprawnie fizycznie musimy dostarczać sobie pożywnego pokarmu do kilku razy dziennie. To samo, z czego jednak wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, dotyczy motywacji. Aby czuć się zmotywowanym trzeba dostarczać naszym emocjom odpowiedniego pokarmu – czasem wiele razy w ciągu dnia. Tak jak nie będziemy funkcjonować dobrze fizycznie odżywiając się niewłaściwie i sporadycznie - tak nie możemy oczekiwać, że będziemy czuć się zmotywowani bez stosowania określonych w tym zakresie działań. Motywację należy dokarmiać. I aby cieszyć się jej niezwykle skutecznym funkcjonowaniem – należy dokarmiać ją szczególnie troskliwie.
Aby czuć się w pełni zmotywowanym należy zdać sobie sprawę, że motywacja będzie osiągała swoje wzloty i upadki i jest to proces w pełni naturalny. Bez zrozumienia i zaakceptowania tej prostej prawidłowości nie można w pełni czuć się w swoim działaniu zmotywowanym.

Kolejnym odkryciem, którego każdy człowiek musi sam dokonać jest obserwacja czym nasza motywacja karmi się najlepiej. Będą to różne rzeczy dla różnych indywidualności. Na ogół działać zawsze będą na nas dwie różne siły odśrodkowe – motywacja, aby do czegoś dojść, coś osiągnąć lub też motywacja, aby od czegoś uciec, aby na coś już nigdy nie pozwolić lub coś komuś udowodnić. Najzdrowszą mieszanką będzie połączenie tych dwóch sił odśrodkowych.

Zadanie do wykonania:

Podstawowy trening motywacyjny.

Dla poczatkujących:

Stwórz listę 3 sytuacji, kiedy w swoim życiu naprawdę czułeś / czułaś się do czegoś zmotywowany / zmotywowana. Co lub kto w każdej z tych sytuacji było / był dla Ciebie czynnikiem motywującym?

Dla zaawansowanych:

Stwórz listę 10 sytuacji, kiedy w swoim życiu naprawdę czułeś / czułaś się do czegoś zmotywowany / zmotywowana. Co lub kto w każdej z tych sytuacji było / był dla Ciebie czynnikiem motywującym?

Zmiana

Zmiana wywołuje bardzo często różne reakcje od euforii począwszy, a na braku wiary w siebie i swoje możliwości skończywszy. To w jaki sposób na pewne bodźce reagujemy uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Oczywistym jest, że pewność siebie, świadomość swoich potrzeb czy pragnień, świadomość wartości, którymi kierujemy się w życiu pozwala na szybsze oswajanie się ze zmianami i bardziej pozytywne nastawienie na to co nowe, co jeszcze nieznane. Bez zmian nie ma rozwoju. Z drugiej jednak strony zmiany powodować mogą zachwianie pewności siebie oraz pragnienie stabilizacji, czyli funkcjonowania we własnej strefie komfortu. Zmiany, które dla naszego wewnętrznego rozwoju są najbardziej wartościowe rozpoznamy po tym, że spowodują one u nas pewien dyskomfort. Istnieje pewna, potoczna filozofia życia utwierdzająca w przekonaniu, że to co dla nas dobre jest przyjemne i łatwe. Filozofia rozwoju osobowego opiera się na wręcz przeciwnym założeniu. To co dobre i łatwe utrzymuje nas w strefie komfortu. Funkcjonując natomiast tylko w kręgu tej sfery nie rozwijamy się. Jedynie przekraczając naszą własną strefę komfortu, czyli robiąc coś co wymaga od nas wysiłku, a w związku z tym sprawia, że czujemy się niekomfortowo powoduje nasz rozwój. Warto bliżej przyjrzeć się tej zasadzie – Wiem, że się rozwijam, kiedy czuję się niekomfortowo.

Pewność siebie

Pewność siebie może być porównana do hodowli egzotycznej rośliny. Każdy może taką roślinę wyhodować pod warunkiem, że wie jak o nią dbać i robi to regularnie. Łatwo przewidzieć co stanie się z sadzonką egzotycznej rośliny, jeśli po okresie troskliwej opieki zapomnimy o jej podlewaniu. To samo dotyczy pewności siebie w szerokim znaczeniu. O pewność siebie, tak samo jak i o własną motywacje, należy dbać. Pewność siebie należy pielęgnować. Nie da jej się wykreować raz na zawsze. Pozytywną natomiast wiadomością jest fakt, że nie ma osób, zupełnie pozbawionych pewności siebie. Pewność siebie jest dynamiczna – to znaczy dotyczy różnych obszarów naszego życia i w zależności od naszych umiejętności i doświadczeń – w jednych obszarach czujemy się bardziej podczas gdy w innych mniej pewnie.
Jak więc zadbać o nasze poczucie pewności siebie? Wszystko zaczyna się od poczucia własnej wartości, która ukształtowana jest przez różnorodne czynniki zarówno biologiczne, psychologiczne jak i społeczne. Każdy człowiek na każdym etapie swojego życia funkcjonuje w otoczeniu innych ludzi, którzy mają determinujący wpływ na nasz obraz samych siebie. Wpływy z wczesnych etapów naszego życia mają ogromne znaczenie, ale na szczęście zwłaszcza tam, gdzie nie były zbyt pozytywne, nie muszą być wyrocznią naszego życia. Każdy człowiek funkcjonuje wedle unikalnego systemu operacyjnego, który może, a wręcz powinien być w miarę czasu uaktualniany. Nasz mózg z określonym systemem operacyjnym niewątpliwie może być porównywalny do super inteligentnego komputera. Weźmy za przykład najnowszej (jak na tamte czasy) generacji komputer z 1995 roku. Systemem operacyjnym takiego komputera był przyjmijmy Windows 95. Fantastyczny nowy komputer, najnowszej generacji procesor, najnowszy system operacyjny. Ile osób będzie używać tego samego komputera 10 czy 15 lat później twierdząc, że to nadal najlepszy sprzęt z możliwych? Nikt. Z prostego powodu – komputery i ich systemy operacyjne zostały usprawnione o nowe możliwości. Kto sięgałby do systemu operacyjnego Windows 95 w dobie systemów Windows 8 lub nowszych?

Inaczej pozwalamy, aby sprawa miała się z naszymi osobistymi systemami operacyjnymi. Bardzo często – raz zaprogramowany przez naszych rodziców, opiekunów czy życiowe okoliczności jeden i ten sam program używamy przez całe życie. I zamiast wymienić lub uaktualnić system cierpimy z powodu niedogodności związanych z funkcjonowaniem przestarzałego systemu i obarczamy za to winą wszystkich tylko nie samych siebie. Jako osoby dorosłe mamy pełne prawo, a wręcz obowiązek uaktualnienia wizerunku siebie i swoich możliwości. Jako osoby dorastające mamy obowiązek dbania o własne poczucie wartości. Jak tego dokonać?
Aby efektywnie rozpocząć prace nad naszym poczuciem pewności siebie należy przede wszystkim rozpoznać obszary, w których już pewni siebie jesteśmy. Wiele osób postrzega kwestię pewności siebie jako kwestię jej braku. Skupiając się na takim punkcie widzenia rozwiniemy fantastyczną umiejętność dostrzegania tego czego nam brakuje, a nie tego czym dysponujemy. Aby rozwinąć w sobie pewność siebie należy nauczyć się dostrzegać w sobie cechy pozytywne, zalety, talenty lub ich zwiastuny i wszystkie umiejętności, które wydają się nam łatwe i oczywiste. Bo czym

innym jest pewność siebie niż poczuciem, że to co robimy jest łatwe i oczywiste?

Zadanie do wykonania:
Trening pewności siebie

Dla poczatkujących:

Zrób listę 10 cech, umiejętności, talentów i osiągnięć, z których jesteś w swoim życiu zadowolony/zadowolona i dumny/dumna.

Dla zaawansowanych:

Zrób listę 100 cech, umiejętności, talentów i osiągnięć, z których jesteś w swoim życiu zadowolony/zadowolona i dumny/dumna.

Kierunki rozwoju

Poczucie pewności siebie oraz odpowiednia motywacja to jednak dopiero początek naszej drogi rozwoju. Skąd mamy wiedzieć jak i w którym kierunku mamy rozwijać swoje umiejętności? W pierwszych etapach naszego życia odpowiedzią na to pytanie zajmują się za nas zazwyczaj rodzice czy opiekunowie oraz nauczyciele. Później musimy już radzić sobie sami. Odpowiedzi na pytanie, w którym kierunku mamy się rozwijać może być bardzo wiele. Pytaniem tym zajmowali się zarówno starożytni filozofowie jak i współcześni naukowcy. I mimo tych zaawansowanych poszukiwań – nie ma jednej prostej odpowiedzi.

Moja sugestia jest jednak bardzo prosta – w dobie obecnych wyzwań cywilizacyjnych nie ma potrzeby bycia człowiekiem renesansu i aby odnieść w życiu sukces można się skupić na rozwijaniu w sobie tych cech i naturalnych umiejętności, w których czujemy się... mocni! Tej filozofii rozwoju służą właśnie profile edukacyjne i zawodowe specjalizacje.

Przyjrzyjmy się bliżej dwóm przykładom. Wyobraźmy sobie dwóch mężczyzn o odmiennej posturze. Jeden to niezmiernie wysoki mężczyzna o lekkoatletycznej budowie uwielbiający jazdę konną i marzący w dzieciństwie o karierze dżokeja. Drugi to szczupły i niski jegomość śledzący w wolnych chwilach z ogromnym zapałem mecze amerykańskiej koszykówki. Pierwszy to zawodowiec amerykańskiej Ligii MBA, drugi to znany brytyjski dżokej. Czy mieliby szanse na sukcesy zawodowe, gdyby rozwijali cechy, których im było brak? Czy wysoki lekkoatleta miałby szanse na międzynarodową karierę dżokeja? Czy niski i szczupły mężczyzna mógłby zostać zawodowym koszykarzem? Obaj mężczyźni odnieśli w swoich dziedzina sukcesy, ponieważ skupili się na swoich predyspozycjach, a nie ich braku.

Każdy z nas ma określone uwarunkowania i predyspozycje. Ogromną umiejętnością jest skonstruowanie swojego sukcesu życiowego na bazie

naturalnych umiejętności i predyspozycji. Wiele osób w ogóle nie próbuje dokonywać konstrukcji swojego życia biernie poddając się jego biegowi. Warto jednak pamiętać, że jeśli sami nie zaplanujemy kierunku swojego życia zrobią to za nas inni lub okoliczności. A czy można żyć głębią życia żyjąc życiem ciągle sterowanym przez siły zewnętrzne?

Zadanie do wykonania:

Podstawowy trening rozwoju samoświadomości.

Dla początkujących:

Spójrz na listę swoich 10 cech, umiejętności, talentów i osiągnięć, z których jesteś w swoim życiu zadowolony/zadowolona i dumny/dumna i określ ich kierunek. Czy są to elementy związane z relacjami czy sprzętami? Czy dominują na Twojej liście umiejętności manualne czy może intelektualne?

Dla zaawansowanych:

Spójrz na listę swoich 100 cech, umiejętności, talentów i osiągnięć, z których jesteś w swoim życiu zadowolony/zadowolona i dumny/dumna i określ ich kierunek. Czy są to elementy związane z relacjami czy sprzętami? Czy dominują na twojej liście umiejętności manualne czy może intelektualne?

Pora na życie - apteczka dobrych emocji

Ktoś kiedyś słusznie stwierdził, że choć nie zawsze mamy wpływ na to co się w naszym życiu dzieje to tylko i wyłącznie od nas samych zależy co o tym co w naszym życiu się dzieje MYŚLIMY. Sposób naszego myślenia, postrzegania świata jest jedną z wielu skomplikowanych części naszego systemu operacyjnego. Jeśli rezultaty naszego systemu myślowego nie dają nam powodów do zadowolenia, należałoby się zastanowić nad możliwościami usprawnienia sposobu w jaki myślimy i w jaki działamy. Sposobów myślenia jest wiele, a braki świadomości i wiedzy na ten temat często powodują nadmierne kreowanie konfliktów z osobami reprezentującymi inne sposoby myślenia, a w związku z tym – inne wartości.

Podstawowym poziomem wyboru, który ma każdy człowiek jest wybór pomiędzy myśleniem pesymistycznym, a myśleniem motywującym. Bazując tylko na myśleniu pesymistycznym typu „to się na pewno nie uda", „nie mam szans", „szkoda czasu i wysiłku" z góry skazujemy dane przedsięwzięcie na niepowodzenie. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie tak szeroko stosują w swoim życiu podejście pesymistyczne. Wszystkie one jednak sprowadzają się w taki czy inny sposób do obawy przed porażką. A czy może być coś większą porażką jakiegokolwiek przedsięwzięcia niż stłumienie go w zarodku – na poziomie samej koncepcji myślowej?

Apteczka dobrych emocji to koncepcja myślenia motywującego. Zasadą tej koncepcji jest wykluczenie zarówno z zasobu słownictwa jak i sposobu myślenia koncepcji tradycyjnie rozumianej porażki. Wymaga to jednak pewnego przewietrzenia naszego systemu wartości, zwłaszcza tam, gdzie zakorzeniła się silnie funkcjonująca kontrola społeczna w postaci „a co powiedzą sąsiedzi".

Zasadą więc numer jeden naszej apteczki dobrych emocji jest takie przedefiniowanie koncepcji porażki, aby porażką był jedynie brak podejmowania prób działania. Wszystko inne jest cennym doświadczeniem, poznawaniem relacji pomiędzy działaniem, a jego efektami, drogocenną nauką, która inaczej nie byłaby naszym udziałem. Przedefiniowanie koncepcji porażki daje nam wolność wyboru długotrwałości i intensywności naszych działań. Przedefiniowanie porażki kreuje w nas postawę badacza, którego obiektem badań jest własny potencjał, własne życie. Tu nie może być miejsca na mentalność typu „a co powiedzą sąsiedzi".

Zasadą numer dwa naszej apteczki dobrych emocji jest umiejętność wyboru dobrego samopoczucia. Każdego dnia doświadczamy wielu sytuacji, gdzie mamy do wyboru albo kontynuację złego samopoczucia spowodowanego określoną sytuacją lub stanem emocjonalnym (dąsanie się, „ciche dni", wielokrotne przeżywanie negatywnego doświadczenia poprzez wielokrotne jego opowiadanie), albo przejście do porządku dziennego po przełknięciu naszej codziennej dozy goryczy.
Obydwa modele zaspokajają różnorodne potrzeby psychiczne, ale tylko model drugi jest modelem efektywnego działania. Modele te opierają się na odmiennych zasadach. Pierwszy oparty jest na silnej potrzebie reakcji emocjonalnej, która choć wygasa po pewnym czasie powoduje tymczasowe przekierowanie naszej uwagi i energii. Jeśli nasze funkcjonowanie oparte jest na tym wzorcu – można sobie łatwo wyobrazić, a nawet obliczyć, ile czasu kosztują nas takie „przestoje".
Model drugi to model praktycznego reagowania na konkretną sytuację, który bazuje na takim doborze działań, aby zaistniałą, niesprzyjającą nam sytuację jak najszybciej rozwiązać na poziomie nam w danym momencie najbardziej odpowiednim. Podstawowym elementem jest tu założenie, że w każdej sytuacji jest coś co choćby w minimalnym stopniu jesteśmy w stanie zrobić, aby poprawić zaistniałą sytuację lub przynajmniej poprawić nasze samopoczucie.

<u>Zadanie do wykonania:</u>

Podstawowy trening myślenia motywującego.

Dla poczatkujących:

Czy myślisz, że rodzina i znajomi mogliby Cię zakwalifikować do grupy osób „dąsających się" lub stosujących w relacjach z innymi tzw. „ciche dni"? Czy Ty sam/sama zakwalifikowałbyś/zakwalifikowałabyś się do tej kategorii?

Dla zaawansowanych:

Jeśli masz świadomość przynależności do grupy osób „dąsających się” lub stosujących w relacjach z innymi tzw. „ciche dni” – przeanalizuj wady i zalety takiego systemu w Twoim własnym życiu.

Emocjonalna zima i jak ją przetrwać

Zima emocjonalna to taki czas w naszym życiu, gdzie doświadczamy emocjonalnych zamieci i zawiei i raz po raz wpadamy w emocjonalne zaspy. Zima emocjonalna to czas zmęczenia i emocjonalnego przemarznięcia. Ale jednocześnie może to być czas oczekiwania na zmianę frontu, bo od tysiącleci wiadomo, że po zimie nastąpi kiedyś w końcu i wiosna. Tak w sensie klimatycznym jak i emocjonalnym.
Zimę trzeba więc przeczekać, a żeby to zrobić bez uszczerbku dla zdrowia fizycznego jak i emocjonalnego – należy ją przeczekać wcześniej się do niej przygotowawszy. Bo mimo najbardziej optymistycznych prognoz – zima na pewno się pojawi!
O czym należy pamiętać? W przygotowaniu do zimy emocjonalnej można użyć bezpośredniej analogii do próby fizycznego przetrwania w zimowych warunkach.

Oto podstawowe punkty, które należy wziąć pod uwagę.
Pokarm.
Stałe źródło ciepła.
Warstwa ochronna.
Narzędzia pomocnicze.
W sensie fizycznym, każdy potrafi sobie mniej więcej wyobrazić co powyższe punkty oznaczają. W sensie emocjonalnym może to już nie być takie łatwe. Przypatrzmy się więc jak powyższe przygotowania mogą wyglądać w tym zakresie.
Pokarm emocjonalny w trakcie srogiej zimy emocjonalnej, a więc takiego czasu, gdy nam nic nie wychodzi, wydaje nam się, że nikt nas nie kocha i cały świat jest przeciwko nam jest podstawą przetrwania. Taka zima emocjonalna jest zazwyczaj konsekwencją przerwania pewnego łańcucha pokarmowego, wobec czego musimy wówczas polegać na wcześniej zebranych zapasach. Esencją tego pokarmu i tych zapasów jest znajomość zasad pozytywnego myślenia. Wbrew pozorom, znajomość strategii pozytywnego myślenia, nie jest nam niezbędna, kiedy wszystko się układa, sprawy idą pomyślnie, a relacje międzyludzka przynoszą dużo zadowolenia. Wtedy bowiem nie musimy dokonywać nadmiernych wysiłków, aby sprawy toczyły się w pożądanym kierunku. Działania takie są natomiast niezbędne, kiedy sytuacja wymyka nam się spod kontroli i potrzebny nam ster do wyznaczenia właściwego kierunku naszej życiowej podróży. Pozytywne myślenie to nie, wbrew obiegowym opiniom, próba patrzenia przez różowe okulary. Pozytywne myślenie może być porównane do solidnej lornetki, która nie tylko potrafi pokazać nam z bliska obraz taki jaki jest (ani gorszy, ani lepszy), ale dzięki której możemy dostrzec w pełnej przejrzystości inne elementy krajobrazu, które mogą okazać się nam w zastałej, krytycznej sytuacji bardzo użyteczne. W krytycznych życiowych sytuacjach nasz mózg ma tendencję skupiania się na problemie tak głęboko, że często ma to postać natręctw myślowych. I im

więcej o problemie myślimy tym bardziej się pogrążamy i tym mniej jesteśmy zdolni do znalezienia odpowiednich, praktycznych rozwiązań.
Pozytywne myślenie nie jest tylko zwykłym procesem myślowym. Pozytywne myślenie to umiejętność, którą zdobywa się podczas świadomej praktyki określonych zasad. Techniki pozytywnego myślenia, jeśli dobrze opanowane pozwalają błyskawicznie dojrzeć nowe możliwości lub ich konfiguracje wybrnięcia z trudnej sytuacji. W momencie, kiedy skupiamy się na samym problemie, a nie jego rozwiązaniu – tego rozwiązania nie będziemy w stanie zauważyć.

Źródło ciepła emocjonalnego można podzielić na dwie proste kategorie. Z jednej strony dobrze jest się zaopatrzyć w zewnętrzne źródła ciepła podczas gdy z drugiej nieodzownym jest, aby pamiętać, że to my sami dla siebie jesteśmy źródłem ciepła i że ciepło to należy odpowiednio wykorzystywać. Tak jak źródłem takiego ciepła jest nasze własne ciało i zawijając się w grube swetry, kurtki i szaliki chronimy to ciepło tak mamy i odpowiednik emocjonalny.

Źródłem ciepła (czyli energetyczności) w sensie emocjonalnym jest poczucie naszej wartości. Poczucie własnej wartości, poczucie pewności siebie nie tylko determinuje nasze życiowe wybory, ale też wpływa na umiejętność radzenia sobie z codziennymi problemami.
Poczucie własnej wartości może posłużyć nam w czasie zimy emocjonalnej jako znakomita warstwa termiczna. Im większe poczucie własnej wartości tym mniejsze szkody jest w stanie wyrządzić nam nawet najsroższa zima emocjonalna. Jeśli natomiast to poczucie jest mocno nadwyrężone – nawet pozytywne intencje innych mogą być zinterpretowane w negatywny sposób. Znakomitą technika jest tu znana w Programowaniu Neuro Lingwistycznym technika przeramowania (ang. refreming). Polega ona na zastosowaniu koncepcji pozytywnego myślenia w zakresie świadomego wybrania określonej ramy myślowej, która przyniesie nam emocjonalne korzyści.
Przykładem może tu być chociażby zwyczajowo przyjęte zdanie „Och nie wiem co o tym sądzić.” Do dyspozycji mamy tu dwie ramy myślowe: albo sadzić o czymś, że jest dobre albo złe. Jeśli te dwie opcje w jakiś sposób się równoważą i nie wiadomo co o danej sprawie sądzić – dlaczego nie wybrać ramy myślenia pozytywnego? Technika przeramowania polega na zadaniu sobie pytania, który stan emocjonalny chcemy w sobie pielęgnować (negatywny czy pozytywny) i zastosowaniu odpowiednich technik. Za przykład można tu podać chociażby wybory jakie stoją przed człowiekiem, który właśnie pokłócił się z kimś sobie bliskim. Można wówczas pielęgnować w sobie urazę przez długi nawet czas lub pierwszemu można wyciągnąć rękę do zgody. Przy czym zgoda nie jest równoznaczna przyjęciu na siebie całej winy za konflikt i przeprosinom z tejże pozycji. Wyciągnięcie ręki do zgody jest tu sygnałem chęci zakończenia nieprzyjemnej sytuacji i podjęciem próby znalezienia z niej wyjścia.

Zestaw narzędzi i zasad do emocjonalnego odśnieżania

W tym rozdziale skupimy się na podstawowych pytaniach:
Jak otrząsnąć się po kuble zimnej wody?
Nawet najzimniejszy kubeł wody nie dla wszystkich będzie oznaczał to samo czy miał takie same konsekwencje. Kubeł dosłownej zimnej wody dla jednych może oznaczać przeziębienie, dla drugich może to być oznaką potwierdzenia atrakcyjności – jeśli jego zawartości doświadczyliśmy w Wielkanocnego „śmigusa – dyngusa". Więc nie tylko sam fakt, ale i okoliczności, w których ten fakt nastąpił mają ogromne znaczenie. Te same reguły dotyczą kubła zimnej wody w sensie emocjonalnym. A czym jest ów emocjonalny kubeł zimnej wody? Jest to nic innego niż negatywne doświadczenie z dużym elementem zaskoczenia związane zazwyczaj z rewalidacją samo percepcji. Każdy z nas ma pewien obraz samego siebie i jeśli ten obraz zostaje nagle zaburzony poprzez krytykę czy określone zachowania ze strony innych powstaje luka w naszym samo-popostrzeganiu. I z tą luką trzeba sobie jakoś szybko poradzić. Niektórzy w tej luce potrafią spędzić nie tylko dni, ale i tygodnie (przykład – ciche dni, tzw. bicie się z własnymi myślami itp.), ale ja zalecałabym metodę 24 / 48. Oznacza ona pozwolenie sobie na emocje związane z danym wydarzeniem i związany z tym myślotok przez 24 godziny od wydarzenia lub jeśli potrzeba - przez jeszcze kolejne 24 godziny. Ale nie dłużej niż przez maksymalnie do 48 godzin! Oczywiście dotyczy to sytuacji codziennych, bo sytuacje nadzwyczajne będą wymagać więcej czasu i innych strategii.
Więc na czym to konkretnie miałoby polegać w sytuacjach codziennych? Powiedzmy, że przysłowiowy Jan pokłócił się z żoną, która obsypała go wieloma raniącymi oskarżeniami. Opcji będzie tu tak wiele jak wielu ludzi uczestniczących w podobnym scenariuszu natomiast prototypy zachowań będą oscylowały wokół opcji rozciągniętej w czasie i skoncentrowanej. Opcja rozciągnięta w czasie bazuje na psychologicznej postawie ja wygrywam – ty przegrywasz. Opcja skoncentrowana to wybór ja wygrywam – ty wygrywasz. I myliłby się ktoś, jeśliby sądził, że tym większa nasza wygrana im większa przegrana innych. Największa wygrana to wygrana, gdzie zwycięzcami są wszyscy uczestnicy.

Metoda 24 / 48 to metoda radzenia sobie z negatywnym myślotokiem. Polega na przyzwoleniu na ów myślotok, ale tylko w ściśle określonych granicach czasowych. Nie oznacza to oczywiście, że po tym wyznaczonym czasie problem i związane z nim myśli znikną. Oznacza to natomiast, że po 24 / 48 godzinach nastąpił czas na zmianę podejścia mentalnego i przejęcie kontroli nad sprawą i tym jaki ona ma na nasze samopoczucie wpływ. I jeśli nawet nie możemy mieć pełnej kontroli nad tym co się wydarzyło – to zawsze możemy sprawować kontrolę na tym jaki to ma na nas wpływ.
Pierwszym stopniem do uzyskania tej kontroli nad naszymi własnymi odczuciami jest podjęcie decyzji, że te negatywne emocje nam nie służą i chcemy się ich pozbyć lub chociażby zminimalizować.

Drugim stopniem jest świadomość pojawiania się tych niechcianych myśli. Wskazaną techniką jest tu próba udzielenia sobie odpowiedzi na następujące pytania: Ile razy na godzinę / dobę owe myśli przewijają się przez mój umysł?

Z jaką częstotliwością? Jakie czynności powodują, że te myśli nie powracają lub powracają rzadziej?

Etap trzeci to próba przekierowania niechcianych myśli. Nasza podświadomość będzie wręcz walczyć, aby owe silne impulsy myślowe determinowały nasze życie więc małe są szanse na to, że znikną one samoistnie. To co natomiast można zrobić to za każdym razem pojawienia się takiej myśli – zamiast od razu brnąć w jej emocjonalną esencję – zidentyfikować ją („a to to znowu ta myśl do mnie powraca") i przyłączyć do niej natychmiastowo inną (może być wcześniej wyselekcjonowana) myśl, która choć na chwile poprowadzi nas na inne tory. To przekierowanie myśli, nawet jeśli tylko chwilowe, osłabia myśl pierwotną czyniąc ją podczas wielokrotnego stosowania tej techniki coraz słabszą.

Co zrobić, aby zobaczyć światełko w tunelu?
Frustracje życia codziennego spowodowane są często dążeniem do określonego celu i brakiem widocznych rezultatów mimo włożonych w te działania wysiłków. Staramy się więc jeszcze bardziej wypatrując upragnionego światełka w tunelu i ... nic. Znamy ten stan wszyscy. Prawda? Warto jednak pamiętać, że tylko dlatego że owego symbolicznego światełka w tunelu nie widzimy, nie znaczy, że go tam nie ma! Jak to wytłumaczyć? Wypatrujemy usilnie światełka w linii prostej naszego wzroku, a światełko może czaić się tuz za niewidocznym zakrętem lub wręcz blisko nas, ale poza zasięgiem naszego wzroku. To, że nasze cele spotykają utrudnienia w swojej realizacji nie oznacza, że są to cele nieadekwatne do sytuacji lub naszych możliwości. Czasem warto tylko przeorganizować metody dążenia do owych celów, aby ich pozytywna realizacja stała się pomyślna. A najlepiej kupić sobie własną latarkę! Czyli wypracować w sobie taką umiejętność osiągania jasności umysłu, że zewnętrzne źródła oświecenia nie będą jedynymi na jakich przyjdzie nam polegać.

Jak zastosować strategię misia?
W czasie emocjonalnej zimy można ja po prostu spróbować przeczekać. Należy jednak odpowiednio się do tego zimowego snu przygotować. Do tego potrzebne będzie nam np. wcześniejsze, odpowiednie zgromadzenie zapasów emocjonalnych. Inaczej bowiem podejdziemy do emocjonalnego wystudzenia spowodowanego porażką, jeśli w wachlarzu naszych doświadczeń znajdzie się wiele sukcesów, a inaczej, jeśli tych sukcesów na naszym koncie zabraknie. Pracując w dziedzinie zdrowia psychicznego zauważyłam, że często osoby podejmujące próby samobójcze – podejmują je nie w wyniku jednego krytycznego wydarzenia życiowego, a właśnie jako konsekwencję łańcucha niepowodzeń.

Tak więc w czasie emocjonalnej wrażliwości nawet małe niepowodzenie może spowodować przelanie się czary, a co za tym idzie – naszą reakcję emocjonalną niewspółmierną do wydarzenia.
Emocjonalny sen zimowy to wiec nic innego niż umiejętność przeczekania emocjonalnych turbulencji. W języku angielskim istnieje rozróżnienie w znaczeniu słowa reagować (ang. react – respond). Dychotomię tą można

przetłumaczyć jako reakcja emocjonalna (ang. react) kontra logiczna odpowiedź na zaistniałe okoliczności (ang. respond).
I właśnie ta logiczna, świadoma odpowiedź na zaistniałe warunki czy okoliczności jest dużą umiejętnością reprezentującą wysoki poziom inteligencji emocjonalnej.

40 porad dla 40-sto latków:
Zrób listę 40 rzeczy, z których jesteś zadowolony / zadowolona w swoim dotychczasowym 40-letnim lub prawie 40-letnim życiu. To mogą być nadzwyczajne osiągnięcia prywatne i zawodowe, ale również sprawy, które udało Ci się pomyślnie załatwić, relacje, które udało Ci się zbudować z innymi ludźmi, dobra materialne, które udało Ci się skumulować.

Zadecyduj do jakiego wieku chciałbyś / chciałabyś dożyć. Oczywiście Twoja decyzja nie jest wiążąca, ale jest to znakomite ćwiczenie mentalne rozszerzające nasze perspektywy, podsycające nasze pragnienia i możliwości ich realizacji. Moją osobistą liczbą jest nasze tradycyjne, polskie 100 lat. Mam więc jeszcze mnóstwo czasu na realizację kolejnych, wspaniałych planów. Nie oznacza to jednak odkładania realizacji planów na później tylko dlatego, że wydaje mi się, że na ich realizację mam jeszcze mnóstwo czasu. Wręcz przeciwnie! Dobrze jest realizować cele krótkometrażowe, które są częścią większego planu!

Rozbudź w sobie marzenia. Co chciałbyś, aby stało się udziałem Twojego życia w drugiej połowie Twojego życia? Czego chciałbyś w swoim życiu doświadczyć? Co zobaczyć? Gdzie pojechać? Z kim dzielić się swoimi doświadczeniami? Kim Ty sam chciałbyś się stać? Jakim człowiekiem? Jakim małżonkiem, partnerem, rodzicem, współpracownikiem czy panem dla swojego psa czy kota? Czym różnią się marzenia od konkretnie wyznaczonych celów? Marzenie jest formą bardzo silnych, pozytywnych emocji. Bez tych emocji trudno o właściwą motywację i chęć do działania. Jak to ktoś kiedyś zdefiniował „cel to marzenie z datą realizacji". Zaawansowanym ćwiczeniem na rozbudzenie swoich marzeń jest ćwiczenie wykreowania „misji życiowej" (ang. life mission statement). Polega ono na próbie identyfikacji własnych preferencji, cech charakterologicznych, zainteresowań, własnych wzorców zachowania w celu uzyskania obrazu czemu te wszystkie cechy służą w naszym życiu najbardziej. Przykład – mieszkasz w miejskim blokowisku, ale od dzieciństwa uwielbiałeś wolność i otwarte przestrzenie? Przeprowadzka może nie być możliwa, ale idąc za tym marzeniem o otwartych przestrzeniach – zawsze można znaleźć jakiś element, który tą potrzebę kontaktu z naturą będzie zaspokajał. Nie bójmy się marzyć! Nie zawsze te marzenia uda nam się w pełni zrealizować, ale „coś" jest zawsze lepsze niż „nic". A co z marzeniami z tej górnej półki? Pamiętajmy, że zadaniem marzeń jest dostarczenie nam pozytywnej energii i motywacji do działania, a nie okazywanie dysonansu pomiędzy sytuacją zastaną, a tą pożądaną! Używajmy więc marzeń właściwie i nie bójmy się marzyć!

Zrób listę 3 najważniejszych rzeczy, które chciałbyś / chciałabyś w swoim życiu zmienić. Czy będą to kwestie dotyczące Twojego otoczenia i innych

ludzi czy może Twoich własnych cech? Jeśli chciałbyś, aby zmieniły się okoliczności czy inni ludzie – kim Ty musiałbyś się stać, aby stało się to możliwe? Jak chciałbyś wyglądać? Co chciałbyś posiadać? Co chciałbyś do swojego życia przyciągnąć? To zadanie wymaga pewnego poziomu odwagi do zmierzenia się z własnymi ograniczeniami. Chyba niemal każdy chce wierzyć, że jest wspaniały, efektywny, mający rację i jest do naturalne dążenie natury ludzkiej do potwierdzania cech pozytywnych. Zmierzenie się z własnymi ograniczeniami nieuniknienie burzy chwilowo ten porządek rzeczy, bo aby coś usprawnić – trzeba najpierw wiedzieć, gdzie jest defekt!

Masz apetyt na życie? Zrób listę tego czego chciałbyś w życiu spróbować. To mogą być tak dosłownie dania kulinarne jak i doświadczenia wszelkiego innego rodzaju.

Zrób listę tego wszystkiego co chciałbyś jeszcze w życiu posiadać. Wyobraź sobie, że wygrałeś bardzo dużo pieniędzy na loterii – i Twoje materialne marzenia mogą się spełnić.

Zrób listę najważniejszych miejsc, które chciałbyś odwiedzić. Poprzyj swoje zainteresowanie odpowiednią lekturą i szeroko rozumianym zainteresowaniem wobec miejsc, które chciałbyś odwiedzić.

Ubarw prozę życia. Zacznij świadomie wprowadzać do swojego życia czynności, zwyczaje i rytuały które sprawiają, że czujesz się lepiej, że jesteś weselszy, bardziej energetyczny.

Zrewiduj swoje zainteresowania. Czym się interesujesz? Jakie są twoje pasje? Jeśli ich w Twoim życiu obecnie nie ma – zadaj sobie pytanie: Dlaczego? Czym interesowałeś się w poprzednim etapie swojego życia? Co spowodowało, że te pasje nie przetrwały? Każdy człowiek ma jakieś specyficzne dla siebie preferencje, dokonuje swoich wyborów w kwestiach mniej i bardziej ważnych. Każdy człowiek ma potencjał rozwinięcia lub powrotu do własnych zainteresowań. Już słyszę niemal lamenty, że na pasje i zainteresowania nie ma po prostu czasu, że rodzina, że... Cóż czytelniku – wybór zawsze należy do Ciebie!

Zastanów się skąd czerpiesz swoją samoocenę. Czy jest to Twój obiektywny ogląd czy może opinie i potrzeby innych determinują, jak postrzegasz swoją własną osobę? Ćwiczenie przy użyciu techniki okna Johari (ang. Johari Window) opiera się na rozpoznaniu różnych elementów percepcji nas jako jednostki przez innych jak i przez samych siebie.

Model okna Johari

OTWARTE JA znane sobie / znane innym	UKRYTE JA znane sobie / nieznane innym

ŚLEPE JA nieznane sobie / znane innym	NIEZNANE JA nieznane sobie / nieznane innym

Warto przyjrzeć się czasem bliżej co wiedzą o nas i jak nas oceniają inni, co wiemy o sobie sami i jaką do tej wiedzy dostosowujemy samoocenę. Najciekawszym jednak elementem tego ćwiczenia jest kwadratura naszych zachowań 'nie znana dla nas, ale znana dla innych' oraz 'nie znana dla nas i nie znana dla innych.' Zwłaszcza ta ostatnia kategoria jest warta eksploracji, bo w niej mieści się cały nasz jeszcze nieujawniony potencjał! Również potencjał do rozwijania fantastycznych relacji z innymi, opartych na wzajemnym zrozumieniu i szacunku!

Zrób miejsce w swoim życiu dla siebie! Cały dzień wypełniony obowiązkami? Brak czasu dla siebie? I tak dzień po dniu, miesiąc po miesiącu? Może czas to zmienić? Jak jednak tego dokonać, skoro doba ma tylko 24 godziny, które i tak już są napięte jak łuk wybornego kuśnierza? Jak w tych 24-ech godzinach umieścić coś jeszcze? Stawiając pytanie w ten sposób – rzeczywiście trudno jest na nie logicznie odpowiedzieć. Jeśli jednak zapytamy: Jak moje zabieganie, stres, poirytowanie wpływają na moich bliskich? Czy nie byłoby korzystnie, aby wprowadzić pewne zmiany i bardziej zadbać o siebie, aby i moi bliscy mieli z tego korzyści? Po tak sformułowanych pytaniach wydaje się dosyć logiczne, że aby dobrze zadbać o naszych bliskich, o nasze sprawy – musimy równocześnie dbać o siebie. O nasz stan psychiczny, nasz relaks, nasz czas dla samych siebie. Należy zadbać o czas na zregenerowanie się, aby przystępując znów do działania być jeszcze bardziej efektywnym niż dotychczas! Jak tego dokonać? Trudno zaczynać od rewolucji choć dla niektórych i ten system znakomicie się sprawdza. Proponowałabym jednak zacząć od prostych technik – takich jakby chociaż wyznaczenie sobie choćby 5-ciu czy 10-ciu minut w ciągu dnia dla siebie z dala od zgiełku otaczających nas spraw. Jeśli jesteś osobą pracującą – czy należycie wykorzystujesz swoją przerwę na lunch? Jeśli nie – może należałoby to zacząć robić? Zwłaszcza jeśli taka przerwa statutowo Ci przysługuje. W domu – czy naprawdę świat się zawali, jeśli położymy się na dosłownie 15 min na łóżku, sofie lub dywanie, aby chwilę odpocząć i spowolnić tempo naszej gonitwy myśli? Ktoś może pomyśleć – a co 15 min poleżenia mi da jak będę się w tym czasie stresować, że nie robię rzeczy, które powinny być zrobione? Da na pewno coś co będzie nieosiągalne bez tych codziennych, regularnych 15-tu minut! Korzyści trzeba sprawdzić samemu!

Stań się jeszcze bardziej atrakcyjną osobą! I nie chodzi tu wyłącznie o atrakcyjność fizyczną. Czym chciałbyś / chciałabyś, aby Twój współmałżonek / partner lub dzieci mogły się na Twój temat pochwalić przed innymi? Czy chciałbyś być bardziej atrakcyjną osobą? Bardziej atrakcyjną, czyli taką, która nie tylko znakomicie potrafi zaspokajać własne życiowe potrzeby i dbać o jakość własnego życia, ale również jest znakomitym wsparciem dla innych? Jeśli tak rozumiana atrakcyjność zdołała Cię zaintrygować to może zainteresować Cię rozwojowa koncepcja 'prawa przyciągania' (ang. law of attraction). Koncepcja ta zawiera 28 zasad atrakcyjności, z których

zaprezentuję kilka najbardziej, według mnie, istotnych: odpowiedzialność za własne życiowe potrzeby, siła teraźniejszości oraz koncepcja upraszczania życia.

Weź pełną odpowiedzialność za zaspokajanie własnych potrzeb. Oczywiście niewiele ze swoich potrzeb jesteśmy w stania zaspokoić bez udziału innych osób. Zasada atrakcyjności wymaga umiejętnego zarządzania realizacją własnych potrzeb i wyrzeczenia się obwiniania innych, gdy nasze potrzeby nie są odpowiednio realizowane. Przykładem może tu być tradycyjne już obwinianie rodziców przez dorosłe już dzieci za tychże dorosłych dzieci życiowe niepowodzenia. Zasada atrakcyjności oddziela tą część życia bezpośredniego wpływu na młodą jednostkę od tej, kiedy ta jednostka już w pełni podejmuje samodzielne decyzje i samodzielnie może pokierować swoim życiem. Zasada atrakcyjności akceptuje samo refleksję i działania mające na celu poprawę sytuacji, a zdecydowanie neguje tendencje do notorycznego obwiniania innych. Obwinianie nie jest atrakcyjne.

Planując przyszłość nie przegap teraźniejszości. Czas jest koncepcją niezwykle trudną do pojęcia i każdy próbuje zrozumieć i zastosować ja w swoim życiu adekwatnie do własnych potrzeb. W jednostkowym życiu funkcjonujemy myślowo w 3 obszarach czasowych: przeszłości, teraźniejszości, przyszłości.

Zadanie do wykonania:

Zastanów się w jakim stopniu rozdzielasz w swoim codziennym trybie treści myślowe dotyczące przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Łączna suma tych trzech elementów musi wynieść 100%. Jak dużo czasu poświęcasz na debaty myślowe dotyczące wydarzeń przeszłych – nie załagodzonych sporów, traumatycznych wydarzeń etc.? Ile czasu poświęcasz na procesy myślowe dotyczące Twoich ambicji, planów, projektów? Ile w końcu czasu poświęcasz myślom dotyczącym Twojego „tu i teraz”? Czy twoja teraźniejszość Cię zadowala? Pamiętaj, aby nie przegapić teraźniejszości.

Nie przegap życia.
Upraszczanie życia. Czasami życiowe sprawy się komplikują i wyprowadzenie ich na prostą potrafi zająć wiele czasu. Zastosowanie strategii upraszczania życia nie oznacza jego zubożania, a jedynie eliminację elementów zupełnie zbędnych – nie służących ani celom nadrzędnym ani zaspokajaniu indywidualnych potrzeb. Upraszczanie życia można zacząć od spraw prostych – dotyczących organizacji życia domowego i zarządzania choćby przestrzenią szaf! System organizacji wielu szaf i półek, a raczej jego brak wprowadza chaos, gdy na przykład szukając jednej rzeczy na podłogę ląduje sterta innych, powoduje stres i opóźnienia. A taki nieregularny system można by przecież uprościć. To samo dzieje się i w życiu.

Podnoś codzienne standardy, a standardy życiowe podążą za nimi! Co mógłbyś w swoim życiu ulepszyć? Zacznij od spraw małych, które tylko czekają na podjęcie przez Ciebie działania? Guzik od miesiąca czekający na przyszycie? Plama na dywanie, która od 2 lat czeka na wyczyszczenie?

Zacznij od tego co jest możliwe i na co masz wpływ! Dla wielu wysokie standardy nieodłącznie kojarzą się ze znakomitą sytuacja materialną, ale to połączenie nie jest konieczne. Wysokie standardy biorą się nie tyle z dobrej sytuacji materialnej, ile przede wszystkim wynikają z określonego systemu wartości. A system wartości może być w dowolnym momencie zrewidowany i usprawniony przez każdego człowieka niezależnie od okoliczności!

Zacznij układać swoje życie. Jeśli nie wiesz od czego zacząć – zacznij od porządkowania swojego fizycznego otoczenia. Porządek fizyczny pomaga przy organizacji porządku w naszych myślach, a tym samym przyczynia się do utrzymania porządku w naszym życiu. Przy porządkowaniu tak życia jak i przestrzeni fizycznych należy pamiętać o następujących po sobie fazach. Przy naprawdę poważnych porządkach możemy zaobserwować następujące fazy: fazę decyzyjności, kiedy zapada postanowienie co do określonych działań, fazę przygotowawczą – przygotowywanie narzędzi pracy i ustawienie harmonogramu prac, fazę prac wstępnych i związany z tym entuzjazm, fazę prac zaawansowanych i związane z tym rozczarowanie nadmiarem zadań i ogólnym chaosem i nieporządkiem oraz ostatnia fazę – fazę zamknięcia projektu i związane z tym poczucie zadowolenia. Podejmując się porządków, również tych życiowych, trzeba pamiętać zwłaszcza o tej fazie ogólnego chaosu i zniechęcenia. Inaczej można poddać się wrażeniu, że to „i tak nic nie daje", że „to nie ma sensu" i przerwać działania na tym etapie. Wówczas na pewno nie ma co oczekiwać pozytywnych rezultatów.

Poczuj się dobrze poprzez pomoc komuś lub sprawienie komuś przyjemności. Często dobre samopoczucie przychodzi, gdy możemy nabrać dystansu do swoich spraw poprzez rozszerzenie perspektywy na sprawy innych. Nie muszą to być zaraz altruistyczne akty wobec anonimowych odbiorców! Świadome ćwiczenie sprawiania dobrego samopoczucia innym może, a nawet powinien, zacząć się odbywać w najbliższym otoczeniu – wobec domowników, przyjaciół lub współpracowników. A nawet ulubionych zwierzaków – jeśli takie mamy. To może być dodatkowy, pozytywny komentarz lub komplement, którego normalnie byśmy nie zwerbalizowali. To może być gest, poświęcenie chwili uwagi dla tej drugiej osoby w momencie, gdy wydaje Ci się to niemożliwe. To może być uśmiech, upominek lub wyrobienie w sobie nawyku mówienia ludziom co Ci się w nich podoba. Czy to dziecko czy dorosła osoba – zapewniam, że każdy z chęcią tego posłucha!

Zainwestuj w siebie. To mogą być małe inwestycje w każdej postaci progresu osobowego i zawodowego. To mogą być inwestycje wymagające środków finansowych, ale nie tylko. Inwestycje mogą dotyczyć stawiania siebie na piedestale wtedy, kiedy jest to odpowiednie bez zbędnej skromności.

Zrób miejsce na nowe. Spiesząc się i ciągle dokładając sobie nowych obowiązków blokujemy sobie przestrzeń na nowe. Czasem warto zatrzymać się w biegu. A kreowanie nowej przestrzeni można rozpocząć poprzez większą dbałość o przestrzeń fizyczną. Może to być chociażby w postaci uporządkowania biurka w pracy lub zapchanej szafy ubraniowej w domu. Przestrzeń mentalna jest ściśle połączona z przestrzenią fizyczną, a porządki w jednej zawsze przekładają się na tą drugą. Przykład? Znasz to uczucie

dobrze spełnionego zadania po gruntownych porządkach domowych czy solidnym wysprzątaniu samochodu? O tym właśnie tu piszę.

Zacznij uczyć się czegoś nowego. To może być nabieranie określonych umiejętności w sformalizowanej postaci (kursy doszkalające itp.), ale także postanowienie doszkolenia się w prostych codziennych czynnościach takich jak chociażby obsługa domowych sprzętów. To może być wprowadzanie nowych nawyków. Takich chociażby jak podstawowe nawyki rozumienia i regulacji naszej choćby podstawowej potrzeby snu. Ludzie – zwłaszcza młodzi lub zapracowani, mają tendencję ignorowania potrzeby snu, zarywania nocy, nieregularnego trybu życia. Mało, kiedy jest to z długoterminową korzyścią dla samego zainteresowanego, a nawyki u wielu osób ciągną się przez dekady!

Nadaj sobie myśl przewodnią na kolejny rok, kwartał, miesiąc czy nawet tydzień. To pozwoli na dodatkowe zwerbowanie sił i uwagi na dodatkowe czynności, które w innym przypadku mogłyby umknąć niezauważone. Taka myśl przewodnia pozwala dodatkowo skupić się na naszym planie i podejmować działania wspomagające jego realizację.

Zwracaj uwagę na bilans równowagi w swoim życiu. Równowaga jest kluczem do zdrowia tak fizycznego jak i psychicznego, dobrych relacji i zbalansowanego życia. Ale jak często ludziom właśnie tego balansu brak! Zabieganie, stawianie potrzeb innych ponad własne lub wręcz odwrotnie, ciągła inwestycja w przyszłość bez możliwości realizowania swoich planów tu i teraz. Brzmi znajomo? Od czego zacząć zmiany? Zwłaszcza jeśli wygląda, że nie da rady wprowadzić żadnych zmian, że nasz program jest tak przeładowany, że wyjęcie jednej cegiełki spowoduje runięcie całych naszych planów – ten stan sugeruje, że zmiany są wówczas najbardziej potrzebne. Od czego zacząć, jak wydaje się, że nie można zacząć od niczego? Zacząć można od wielu punktów, ale najlepiej jest zacząć od... porządnego wyspania się. I to nie jednorazowego – ale od zmian w systemie pozwalających nam na nieco więcej snu a tym samym – więcej regeneracji i lepszej skuteczności w ciągu dnia. Osoby z notorycznym brakiem snu mogą nawet nie zdawać sobie sprawy jak ujemnie długotrwałe niedosypianie wpływa na ich życie. Jak mniej efektywni stają się przez to. Ci 40-to latkowie, którzy są rodzicami (a więc zapewne duża część, jeśli nie większość) nie zalecaliby swoim dzieciom notorycznego „zarywania nocy" poświęconego np. na naukę, bo dobrze wiedzą, że jest to podejście niezdrowe. Dobrze zdają sobie sprawę z faktu, że dzieci byłyby następnego dnia w szkole przemęczone, roztargnione i niezdolne do takiego przyjmowania wiedzy jakie byłoby możliwe przy zachowaniu odpowiedniego dla danego wieku rytmu i czasu snu. Jednakże tej wiedzy ogromna część dorosłych z jakichś nieznanych przyczyn – nie stosuje wobec siebie samych! Zawsze jednak można to zmienić! Jak? Chociażby od ustalenia z samych sobą stałych godzin wypoczynku i ścisłe trzymanie się planu – zwłaszcza w pierwszych dniach czy tygodniach, kiedy przywykły do innego trybu organizm będzie się buntował. Bunt ten jednak jest podobny do buntu organizmu odstawionego np. od narkotyku! Trzeba go po prostu za wszelką cenę utrzymać w ryzach, aby przebrnąć przez ten etap.

Jeśli jeszcze nie jest to w pełni Twoim udziałem – polub siebie! Pierwszym i podstawowym objawem, że siebie w pełni lubisz i akceptujesz jest brak serii krytycyzmu wobec własnej osoby i notorycznego poczucia winy z jakichkolwiek, życiowych powodów. Jeśli są w tym obszarze braki – przekieruj swoje krytyczne uwagi na zauważenie i docenienie swoich pozytywnych cech – czy to fizycznych czy też jakichkolwiek innych. Krytycyzm, a tez samokrytycyzm, są często mylone z pozytywnym myśleniem o sobie / innych. Krytykuję siebie czy innych, bo mam o sobie / innych dobre mniemanie i wiem, że stać mnie / innych na więcej! Takie myślenie to niebezpieczna pułapka bez wyjścia. Aby naprawdę zmotywować siebie czy innych należy działać z pozytywnej perspektywy. Owszem – należy oszacować braki, ale bez zbytnich emocji i przesady i przystąpić do myślenia o zaletach naszych planów i podejmowanych działań.

Zapoznaj się z metodami pozytywnego myślenia. Najlepszym dowodem, że ich jeszcze nie znasz może być fakt, że masz do nich negatywne nastawienie, uważając, że „to wszystko to bzdury" i patrzenie przez różowe okulary nie rozwiąże Twoich problemów. Metoda pozytywnego myślenia nie jest metodą unikania myślenia o problemach i bujania w różowych obłokach. Wręcz przeciwnie – jest to metoda polegająca na takim przekierowaniu myśli, aby w każdej – nawet najtrudniejszej sytuacji dostrzec jakieś wyjście. Dostrzeżenie tego wyjścia jest właśnie podstawowym elementem pozytywnego myślenia.

Wprowadzaj wszystkie pożądane czyny w konstruktywne akcje! Wbrew temu co można zaobserwować – znakomita większość ludzi ma wspaniałe pokłady wiedzy na temat pożądanych usprawnień w swoim życiu. Otyli dobrze wiedzą, że powinni schudnąć, uzależnieni – że powinni pozbyć się nałogów, niedouczeni – że powinni podnieść swoje kwalifikacje etc. Wiec nie o samą wiedzę jednak chodzi, bo wiedza bez praktycznej implementacji może pozostać zupełnie bezużyteczna. W każdym postanowieniu, w każdym projekcie jest zawsze coś od czego można zacząć. Aż dziwne, że ludzie wolą czekać na jakąś nieuchwytną chwilę olśnienia zamiast zacząć wykonywać konkretne działania dostępne „tu i teraz". Osobiście jestem entuzjastką robienia przeróżnych list – od list zakupów poprzez codzienne listy rzeczy do zrobienie do listy marzeń! Nie tylko odciążają one pamięć i ułatwiają życie, ale również pobudzają wyobraźnię i wyznaczają kierunek działania czyniąc życie prostszym!

Zaplanuj swoją...teraźniejszość. Tak wiele się mówi o planowaniu przyszłości, o inwestowaniu na przyszłość, o długoterminowych planach, że część ludzi skupiona na tych planach zupełnie zapomina o swojej teraźniejszości. Tak są zajęci inwestowaniem w siebie i swoją przyszłość, że często okazuje się, że ich teraźniejszość pozbawiona jest kolorytu i nie zawiera elementów tak ważnych dla nich w przyszłości. Aby zobaczyć, jak wygląda Twój balans w czasie – zadaj sobie pytanie: Ile czasu w ciągu przeciętnego dnia w swoich myślach i działaniach poświęcam na: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość? Odpowiedź ma być oszacowana w procentach i łącznie ma wynosić 100%.

Wyznacz sobie 40 rzeczy, które chciałbyś zrobić, doświadczyć w drugiej połowie swojego życia. Nie bój się marzyć! Zastanawiałam się często czemu dorośli porzucają marzenia. Wynika to chyba bardzo często z faktu, że zwłaszcza przy trudnej rzeczywistości – marzenia nie spełniają swojej pozytywnej roli przeniesienia nas do innych możliwości, innych światów. Pokazują natomiast tym dotkliwiej ogromny dysonans pomiędzy tym co jest, a co chcielibyśmy, aby było! Dlatego ludzie nie chcą marzyć, boją się marzyć. Uważają snucie marzeń za nieproduktywne działania odpowiednie dla niedojrzałych jednostek. A tymczasem marzenia - nawet jeśli natychmiastowo nie przyczynią się do zmiany trudnej sytuacji mogą zintensyfikować pragnienie zmiany, mogą dodać pewnej dozy pozytywnej energii. Moim mottem jest powiedzenie „Ludzie latają w kosmos i jest to możliwe a... miałoby nie być możliwe?" W miejsce kropek można wstawić jakiekolwiek indywidualne pragnienie czy marzenie. Do tego – warto sobie uzmysłowić, że na naszej drodze do realizacji naszych ludzkich potrzeb i pragnień mamy sojusznika w postaci milionów lat ewolucji naszego ciała i umysłu. Nasza wiedza na temat sprzężenia ciała z umysłem ciągle się dopiero rozwija, ale już nawet na tym etapie widać ogrom dowodów, że siła naszej jaźni jest większa niż zachodnia cywilizacja jest w stanie przyznać. Marzenia niewątpliwie pobudzają jakieś obszary w umyśle ludzkim, które mają wpływ na coś co nazywam siłą sprawczą.

Pracuj nad osobistą siłą sprawczą. Siła sprawcza jest indywidualną, ale też i kolektywną umiejętnością przekształcania teorii w praktykę. Jest to umiejętność zaspokajania swoich potrzeb, realizacji planów i pragnień. Osoby, które nie mają dostatecznie rozwiniętej tej umiejętności – nie będą w stanie docenić praktycznej siły marzeń! A siła sprawcza to po prostu umiejętność realizacji swoich potrzeb – tak tych najbardziej podstawowych jak i z wyższych poziomów teorii Maslowa. I jeśli ta umiejętność nie reprezentuje się na poziomie podstawowym – na pewno nie ziści się w przypadku marzeń i wydumanych planów i projektów. Na przykład – jeśli brak osobie z lekką nawet nadwagą – siły sprawczej, aby zrzucić zbędne kilogramy w momencie, gdy jest to jej marzeniem – jak można spodziewać się, że ta osoba będzie super efektywna w innych dziedzinach? Jeśli ktoś nie ma kontroli sam nad sobą, nad tym co i jak często je – jak można spodziewać się, że ta sama osoba będzie miała kontrolę nad innymi czy okolicznościami? Jeśli nie jestem w stanie przejąć kontroli nad tym co tylko i wyłącznie zależy ode mnie samego (w tym przypadku - jedzenie) jak mogę spodziewać się, że będę mieć kontrolę nad zewnętrznymi okolicznościami mającymi wpływ na moje życie?

Odśwież swoje relacje z innymi ludźmi. Konflikty rodzinne? Niewdzięczni przyjaciele? Okrutni – szef i współpracownicy? Nawet jeżeli osoby w naszym środowisku charakteryzują się niepożądanymi wobec nas zachowaniami – my wcale nie musimy tego ani moment dłużej tolerować! Może czas na rewelację naszego wobec nich zachowania? Może to właśnie nasze (nazbyt uległe lub nazbyt asertywne) zachowania wywołują chociaż częściowo te niepożądane reakcje? Zawsze łatwiej jest zmienić coś co jest zależne od nas samych niż próby zmiany zachowań innych! Konflikty rodzinne? Warto zastosować może nową strategię i zastanowić się jak zmodyfikować własne zachowanie, postawę, wypowiedzi, aby wywołać pożądane reakcje ze strony innych?

Jednym z przydatnych narzędzi jest analiza transakcyjna (ang. transactional analysis), która pozwala na rozpoznanie stylu komunikacyjnego między jednostkami. Podstawowymi typami komunikacyjnymi między dorosłymi wedle tej teorii są relacje: rodzic – dziecko – dorosły.
Dorośli często zamiast komunikacji typu dorosły – dorosły, realizują schemat typu rodzic – dziecko (np. wieczne nagabywanie i napominanie współmałżonka do wykonywania domowych obowiązków) i dziwią się, że ta nagabywana strona nie reaguje wedle oczekiwań. Przeniesienie tej samej konwersacji na poziom dorosły – dorosły będzie wymagało innego doboru słów i tonu wypowiedzi oraz innego typu konsekwencji określonych zachowań lub ich braku. Ma jednak szansę na zbudowanie lepszej relacji między komunikującymi się jednostkami niż relacja dorosły / rodzic – dziecko. Oczywiście cały czas mówię tu o określonym typie relacji między wyłącznie dorosłymi osobami.

Model analizy transakcyjnej:

RODZIC	RODZIC
DZIECKO	DZIECKO
DOROSŁY	DOROSŁY

Powyższe style komunikacyjne w komunikacji osób dorosłych mogą w tej samej nawet relacji przybierać różne formy w zależności od sytuacji. Dwie osoby mogą prowadzić normalną konwersację na poziomie dorosły – dorosły do momentu, gdy jedna z osób nie zahaczy o temat niewygodny dla tej drugiej. Często wtedy następuje zupełna zmiana i dalsza dyskusja przebiega na poziomie rodzic – dziecko z zastosowaniem frazami językowych takich jak chociażby „bo ty nigdy..., bo ty zawsze..., czemu to ja zawsze muszę..., co ty sobie wyobrażasz...” etc.

Warto w celu poprawienia własnej efektywności komunikacyjnej zaobserwować, które z powyższych wzorców są najczęściej obecne w naszych relacjach z innymi ludźmi. Oraz podjąć wyzwanie zmiany, jeśli obecny system nam w jakiejś konkretnej relacji nie odpowiada.

Zrób mini inwentaryzację swojego życia. Na kartce narysuj koło i podziel je na 8 części. Każda z tych części ma reprezentować inny ważny aspekt Twojego życia. Wybór jest Twój. Przykładami mogą być: życie rodzinne, kariera zawodowa, zdrowie, sytuacja finansowa, relacje z innymi, wiara i życie wewnętrzne, hobby i zainteresowania. Następnie oszacuj każdą z wyznaczonych części w skali od 1 (min) do 10 (max) i odpowiednio zaznacz na wcześniej narysowanym okręgu. To ćwiczenie nosi nazwę 'okrąg życia' (ang. sphere of life) i daje graficzny obraz spełnienia w życiu oraz graficznie ukazuje istniejące obszary możliwości rozwoju!

Diagram – koło życia



Rozpocznij świadomą pracę nad implementacją przyjemności we własnym życiu! Niektórym zaspokajanie własnych potrzeb, a w tym – własnych przyjemności przychodzi łatwiej niż innym i oznacza to, że osiągnęli oni pewną umiejętność. Tak – zaspokajanie własnych przyjemności jest umiejętnością. Wymaga ona zmierzenia się z własnym systemem wartości, często - dania sobie samym pozwolenia na radość, przyjemność, zaplanowanie i realizację swoich pragnień i zachcianek.

Ćwiczenie to można rozszerzyć na następujące poziomy:

Przyjemności realizowane indywidualnie (osobiste hobby i zainteresowania etc.)	
Przyjemności związane z konkretnymi osobami (zaplanowanie uroczej randki, spędzenie radosnego czasu z dzieckiem etc.)	
Przyjemności związanie	

z grupą określonych ludzi (rodzinny wyjazd na wakacje, przynależność do grupy zainteresowań etc.)	

Zamień odkładanie spraw na później na natychmiastowe działanie! Prokrastynacja, bo o tym tu mówimy, to już niemal narodowa wada wielu Polaków. Jest często stosowana, bo spełnia pewne zadanie. Pozwala na uniknięcie dyskomfortu związanego z określonym działaniem pod przykrywką niewinnego, chwilowego przesunięcia realizacji tego działania w czasie. Ceną jest jednak dyskomfort o wiele większy jako nieunikniona konsekwencja takiej postawy. Bo jak inaczej nazwać podejście do działań na zupełnie ostatnią chwilę popularnie określanych mianem 'nóż na gardle'?
Matryca Eisenhowera może posłużyć jako znakomite narzędzie rozróżnienia spraw ważnych od spraw pilnych i pomóc w zrozumieniu implikacji związanych z odkładaniem działań na później lub co gorsza – na wieczne nigdy!

Matryca Eisenhowera

PILNE 1 WAŻNE	NIEPILNE 3 NIEWAŻNE
PILNE 2 NIEWAŻNE	NIEPILNE 4 WAŻNE

Celem powyższej matrycy jest uzmysłowienie sobie struktury naszego systemu operacyjnego zarządzania czasem. Kwadratura z numerem 1 to obszar, gdzie nasze działania dotyczą rzeczy dla nas ważnych jednocześnie domagając się pilnej ich realizacji. Poranne dotarcie do pracy jest zazwyczaj i pilne (bo musimy gdzieś pojawić się na bardzo określony czas) i ważne – bo z wielu, choć często różnych, powodów praca jest dla nas ważna. Kwadratura z numerem 2 określa sytuacje, które potencjalnie wymagają natychmiastowej uwagi, ale nie mają dla nas istotnego znaczenia. Jak np. niektóre telefony, grzecznościowe rozmowy z sąsiadami, czas poświęcony pracownikom marketingowym, którzy podstępnie zwerbowali nas do recenzji produktu etc. Są to sytuacje wymagające natychmiastowej reakcji z naszej strony, mimo że nie są dla nas tak naprawdę istotne. Kwadratura numer 3 – to zazwyczaj sposoby na marnotrawienie czasu, kiedy to ani efektywnie nie wypoczywamy ani nie robimy niczego konstruktywnego! No i w końcu moja ulubiona – kwadratura numer 4 określająca zadania istotne, ważne i zajmowanie się nimi

na długo przed ostatecznymi terminami realizacji lub sytuacjami kryzysowymi, w których takie działania mogą okazać się niezbędne lub bardzo przydatne. Ekstremalnym przykładem może tu być napisanie testamentu na długo przed osiągnięciem wieku bardziej prowokującego do tego typu przemyśleń.
Włącz do zestawu swoich wartości INTEGRALNOŚĆ.

Wszyscy w jakimś stopniu i przy różnej częstotliwości stosujemy zasadę integralności. Jej moc natomiast wzrasta przy stosowaniu ciągłym, a nie okazjonalnym. Integralność to nic innego niż zgodność przyrzeczeń danych samym sobie czy innym z gotowością do ich realizacji. Problemy z integralnością określają typowo polskie określenia takie chociażby jak "rzucać słowa na wiatr" czy "słomiany zapał". Problemy z integralnością mogą mieć wiele przyczyn, ale istnieje też kilka sposobów, aby poziom integralności znacząco podnieść. Aby jednak chcieć się w ogóle tą kwestią zająć, należy zrozumieć, dlaczego integralność jest ważna i czego może dokonać w naszym życiu.

Integralność to pewnego rodzaju naturalna konsekwencja typu "powiedziało się A - trzeba powiedzieć B". Oczywiście czasem dotrzymanie danego słowa nie może być zrealizowane ze względu na zmieniające się okoliczności lub inne ważne czynniki. O braku integralności mówimy, gdy obietnica została złożona pochopnie bez rzetelnego oszacowania co do wymogów podjęcia określonych działań. Lub co gorsza - gdy obietnica jest formą pochwalenia się co do posiadanych możliwości, ale bez konkretnych intencji, aby po jej werbalizacji nadal zaprzątać sobie tym tematem głowę i wcielać go w życie. Integralność jako konsekwencja działań ma ogromną moc sprawczą i dlatego warto ją docenić. Z jednej strony daje nam pozytywną opinię w naszym środowisku, ale co ważniejsze - skraca drogę od planu poprzez konkretne działania do owego planu realizacji. Integralność pozwala nam na znaczne podniesienie poziomu efektywności! Integralność to baza pozytywnych relacji międzyludzkich. Integralność do mechanizm wynoszący nas na wyżyny życia!

Rozpraw się raz a dobrze z długoterminowymi, nierozwiązanymi sprawami.

Niemal każdy z nas ma jakieś ciągnące się sprawy, na których przebieg nie ma indywidualnego wpływu, a które skutecznie potrafią ograbić z energii, a nawet chęci życia. Tego rodzaju sprawy można podzielić na dwie kategorie - te na które jednak jakiś potencjalny wpływ możemy mieć i te na które wpływu nie mamy żadnego. Kategoria pierwsza to na ogół sprawy nadal się toczące, które wymagają od nas jakiejś reakcji lub konkretnego działania. Sprawy, na które nie mamy absolutnie żadnego wpływu to na ogół sprawy dotyczące przeszłości - sprawy zamknięte konceptualnie, ale nadal żywe i często destrukcyjne dla naszych emocji.
Tak samo jednak jak przy sprawach toczących się istnieje możliwość podejmowania różnorodnych decyzji w zależności od naszych emocji, uznawanych wartości mających wpływ na przebieg dalszych wydarzeń czy zaistniałych okoliczności tak i w sprawach przeszłych i zdawałoby się zamkniętych też mamy prawo głosu! W przypadku spraw zamkniętych nie możemy zmienić biegu wydarzeń, ale możemy zmienić nasz własny tok

myślowy o tych wydarzeniach! I jest to nie tylko pożądane, ale i jak najbardziej możliwe. Jak tego dokonać? Przez całe życie każdy człowiek, świadomie lub nie, stosuje określone filtry myślowe porządkujące nasze procesy myślowe i nadające porządek naszemu życiu. Prostym przykładem może być wspomnienie jakiejś selektywnie wybranej porażki z etapu dzieciństwa. Wspomnienie tamtych przeżyć przez osobę już dojrzałą - najprawdopodobniej wzbudzi jedynie uśmiech i sentyment. Czemu nie wzbudzi takich samych silnych emocji jak te, których wspomnienia sprzed np. 30 lat dotyczą? Dzieje się tak właśnie ze względu na naturalną zmianę filtra myślowego. Filtr, którego używaliśmy w dzieciństwie oparty był na innych doświadczeniach, innych wartościach, innych umiejętnościach. Więc jeśli w przeszłości doświadczyliśmy krzywd, które nie mogą być zadośćuczynione - przy odrobinie chęci i pracy - sami możemy położyć kres swoim emocjonalnym torturom. Zmiana filtra myślowego polega na zadecydowaniu, aby do myśli ze "starej płyty" dodawać sukcesywnie nowe myśli. Do przesyconych żalem powracających myśli typu "jak on / ona - mógł / mogła mi coś takiego zrobić" można zacząć dodawać elementy ukazujące nowe okoliczności, których do tej pory nie braliśmy w ogóle pod uwagę. Przy czym mogą to być okoliczności zupełnie hipotetyczne. Nie chodzi tu o rozwiązanie zagadki z przeszłości, a jedynie o własne emocjonalne w tym temacie uzdrowienie. Przykładem może tu być zdanie sobie sprawy, że osoba, do której mamy nadal, często po latach żal, a z która z różnych przyczyn na dawne tematy porozmawiać już nie możemy może wcale nie działała z chęcią wyrządzenia nam krzywdy. Może ta osoba po prostu nie miała wiedzy, umiejętności czy odpowiedniej inteligencji emocjonalnej, aby rozpoznać, że jej działania są krzywdzące. Może to ona czuła się, skrzywdzona, odrzucona, zraniona i w reakcji zwrotnej dokonała spustoszenia w swoim otoczeniu? Hipotetycznych przykładów może być wiele. I naprawdę nie chodzi tu o usprawiedliwianie niepożądanych czynów innych ludzi, ale o konstruktywne zamknięcie sprawy na poziomie naszych emocji. Chodzi tu jedynie o nasz wewnętrzny spokój ducha, na który mimo wszystko sami możemy mieć wpływ!

Bądź tolerancyjny, ale naucz się jasno określać bariery swojej tolerancji dla zachowań, których nie akceptujesz.

Tolerancja to niezwykle szeroki temat, ale w tym rozdziale skupię się jedynie na aspekcie "tolerowania" niektórych zachowań w naszym najbliższym otoczeniu. Często nie zdajemy sobie sprawy z granic własnej tolerancji do momentu, kiedy ta granica zostaje przekroczona. Te granice są zazwyczaj jasno określane przez dorosłych w procesie wychowywania dzieci i młodzieży, ale gorzej już z nimi bywa w samych relacjach między dorosłymi. Aby te relacje były rzeczywiście dojrzałe należy z jednej strony zrozumieć, gdzie są granice tolerancji wobec naszych zachowań, a z drugiej jasno dać do zrozumienia jakich zachowań my sami nie będziemy w stanie w danej relacji zaakceptować. Rozmowy na te tematy rzadko przeprowadzane są w spokojnej atmosferze, bo zazwyczaj są reakcja na przekroczone juz granice. A tak być nie musi. Zachęcam do otwartych i szczerych rozmów z osobami w naszym życiu bliskimi do takich rozmów popartych konkretnymi przykładami

lub sytuacjami hipotetycznymi. Celem jest jasne określenie naszych preferencji wobec zachowań innych oraz wypracowanie ewentualnego kompromisu bazującego na przyczynach takich zachowań i ich korzeniach w potrzebach tych osób. Cel końcowy to wypracowanie harmonii życia społecznego z bliskimi nam osobami, zniwelowanie wielu przyczyn konfliktów i sytuacji kryzysowych. Niby proste, ale takich konwersacji raczej nie usłyszy się podczas towarzyskich spotkań. A może tego typu rozmowy warto na salony wprowadzić?

Zacznij w swoim życiu stosować zasadę dodatkowej mili (ang. extra mile approach).

Zasada dodatkowej mili jest już dobrze znana w świecie biznesu, ale nie widzę powodu, dla którego miałaby tylko tam mieć swoje zastosowanie. Na czym polega? Ogólnie mówiąc na generowaniu pozytywnych emocji przy zastosowaniu techniki obiecuj mniej - ale daj z siebie nieco więcej niż obiecałeś. Zazwyczaj proces jest odwrotny - obietnice dane na bazie entuzjazmu chwili, okazują się później, nie do zrealizowania albo w ogóle, albo w jakimś stopniu albo ich realizacja znacząco przeciąga się w czasie.
A jedną i tą samą obietnicę można przedstawić w dwojaki sposób. Weźmy za przykład luźną rozmowę wśród przyjaciół, gdzie tematem jest uprawianie sportu. Osoba A deklaruje, że chciałaby zacząć chodzić na basen po czym jako reakcja na tą deklaracje osoba B obiecuje, że jest w stanie szybko załatwić bezpłatny karnet na basen. Radości nie ma końca. Do czasu jednak, jeśli zastosujemy tradycyjny model. Bo wówczas okazuje się zazwyczaj, że potencjalne możliwości osoby B związane z obietnicą są albo już nieaktualne, albo wymagają dodatkowych działań, na które po prostu nie ma czasu, albo w najlepszym wariancie zdecydowanie odbiegają od wstępnej deklaracji "szybko" przeciągając się znacząco w czasie. Podejście "dodatkowej mili" w tej samej sytuacji wymaga tylko pewnych przesunięć. Zamiast deklarować załatwienie bezpłatnego karnetu, możemy obiecać, że z chęcią porozmawiamy z kimś kto może pomóc w uzyskaniu takiegoż karnetu jednocześnie określając strategiczną i realistyczna datę. Zdanie "mogę Ci to szybko załatwić" różni się od podejścia "znam kogoś kto może pomóc to załatwić i skontaktuje się z tą osobą najpóźniej do przyszłego tygodnia". Jeśli skontaktowanie się z odpowiednia w tej sprawie osoba i załatwienie karnetu zajmą mniej czasu niż "do końca przyszłego tygodnia" osoba obdarowana na pewno będzie mile zaskoczona i to działanie z wywołanym pozytywnym efektem zaskoczenia nazywa się wówczas podejściem "dodatkowej mili".

Dbaj o swoje ciało i umysł.

Koncepcja stara jak świat, a jednak jakby mało stosowana! Otyłość, nadwaga, alkohol, używki czy stres nie są niestety wynikiem starań o dobrą formę fizyczna jak i psychiczną. Nowe życie zaczyna się po 40-tce! Czyż nie warto właśnie teraz zainwestować w swoją formę fizyczną i psychiczną, w swoje zdrowie i plan na długowieczność? Jeśli nie teraz - to, kiedy?
Sposobów jest wiele i każdy sam dokładnie wiec co i kiedy powinien w tym obszarze robić. Nie będę tu sugerować gotowych rozwiązań. Chciałabym

natomiast zasugerować wszystkim czytelnikom sięgnięcie do własnym pokładów mądrości i motywacji w celu odświeżenia swojego podejścia do zadbania o własne potrzeby fizyczne i psychiczne. Aby o nie jednak zadbać trzeba je jednak najpierw rozpoznać i zrozumieć. Pomóc w tym może poniższa tabela z przykładami:

Indywidualne potrzeby fizyczne	Indywidualne potrzeby psychiczne
Potrzeba ruchu i związanej z tym produkcji adrenaliny i dopaminy (hormon szczęścia).	Potrzeba kontaktów z innymi ludźmi.
Potrzeba zbalansowanej, codziennej diety.	Potrzeba doświadczania szerokiej gamy emocji.
Potrzeba dotyku i fizycznych relacji z innymi.	Potrzeba celu i kierunku do działania.
Potrzeba snu.	Potrzeba samorealizacji.
Potrzeba fizycznego odpoczynku.	Potrzeba docenienia przez siebie samego jak i innych.

Zachęcam do wykonania własnej listy rozpoznającej indywidualne potrzeby oraz wygenerowania pomysłów na ich zdrowe zaspokajanie. Na koniec - jako doradca osobisty z doświadczeniem zawodowym w dziedzinie zdrowia psychicznego - chciałabym przestrzec przed nadużywaniem nawet niewinnych substancji o charakterze nielegalnym. Wprowadzając w przyjemny stan czynią jednocześnie ogromne spustoszenia w naszym mózgu. Straty są ogromne i nie do odwrócenia. Pracowałam z zbyt wieloma osobami, które wyłącznie na skutek przyjmowania nielegalnych substancji wymagały leczenia psychiatrycznego, aby tego nie wiedzieć. Tą wiedzą, choć w dość pobieżny sposób dzielę się z Tobą czytelniku. Ale jak zawsze - wybór należy do Ciebie.

Daj sobie swoje własne przyzwolenie!

Pierwsze 2 dekady naszego życia charakteryzuje ciągłe wyczekiwanie na aprobatę i przyzwolenie innych - zazwyczaj tych za nas wówczas odpowiedzialnych. Trzecia dekada to dekada, gdzie samo przyzwolenie jest często określane sytuacją rodzinna i finansową. W dekadzie czwartej (witaj 40-latku), o czym nie wszyscy wiedzą - częściej niż kiedykolwiek wcześniej powinniśmy polegać na samo przyzwoleniu! Czemu ono ma służyć? Głównie rozwinięciu odpowiedzialności za zaspokajanie swoich potrzeb i eliminację postawy twierdzącej, że "ten kto mnie kocha powinien wiedzieć co jest dla mnie dobre i czego pragnę". Taka postawa to zrzucenie odpowiedzialności za swoje potrzeby, za ich identyfikacje i realizację. Własne przyzwolenie służy więc świadomym wyborom, postawie sprzyjającej wiecie odpowiedzialności za swoje życie w kwestiach tak małych jak i tych naprawdę ważnych. Koncepcja przyzwolenia często używana jest w reklamach - kwintesencją tego jest już słynny slogan "jestem tego warta", ale wcale nie musi dotyczyć tylko kwestii wyborów materialnych. Jeśli ciągle zajmujesz się innymi - daj sobie w odpowiednim momencie przyzwolenie na zajęcie się samym sobą! Co więcej - daj sobie i innym przyzwolenie, aby choć raz na jakiś czas to oni zajęli się Tobą, Twoim komfortem i Twoimi potrzebami! Niby proste, ale dla wielu nad wyraz skomplikowane.

Celebruj swój wiek bez względu na metrykę, bo i tak nigdy nie będziesz już tak młody jak w chwili obecnej.

Osiąganie pewnych pułapów, w tym również tych związanych z osiągnięciem pewnego wieku, zawsze wiąże się z refleksja nad minionym czasem. Ta refleksja jest często nasycona pesymizmem, który w końcowym rezultacie obniża naszą motywację i chęć do działania. A tego przecież w tak młodym wieku nie chcemy tolerować! Czy nie warto więc w tej przysłowiowej już szklanicy dojrzeć, że jest ona w połowie pełna niż skupiać się nad tym czego już w niej nie ma?

Życie to koncepcja niezwykle skomplikowana. Każdy wiek, który osiągnęliśmy czyni nas najmłodszymi jakimi kiedykolwiek będziemy! Czyż to nie wspaniałe być tak młodym w wieku 40-tu lat?

Podsumowanie

Gdy już jesteś w stanie sworzyć mapę swojego dalszego rejsu jako żeglarz, poznasz własne preferencjie i narzędzia, które pozwolą ci wybrac i wyznaczyć kierunek wyprawy to już bardzo dużo. Bowiem stwarza to ogromne szanse na to, że bedziesz w stanie osiągnąć swój cel i podążać w wybranym kierunku.

Jesli wierzysz w złotą zasadę Umiarkowania, zrozumiesz, że Każdy moment jest dobry na przeprowadzenie zmian na lepsze, a najbardziej doskonały jest ten czas w teraźniejszości. Jesli to twoja czterdziestka to bardzo dobrze, skorzystaj z silnej symboliki i wprowadz duże zmiany na jej fali.

By przetrwali ten okres, by jak najlepiej optymalnie wykorzystali etap tej dekady, zastosowali wszystkie wspierajace narzedzia i mozliwosci i wykorzystali swoj czas 40 latka, bo następne dekady przyniosą inne wyzwania, będą wymagać innych narzędzi, postaw, i dawać inne możliwości.

O autorce:

Ewa Maciąg-Balmforth – coach specjalizujący się w rozwoju osobistym, strategii budowania dróg kariery, sukcesu i biznesu. Psychoterapeuta z długoletnim doświadczeniem pracy w zakresie zdrowia psychicznego współpracujący od ponad 15 lat z brytyjską służbą zdrowia. Były wykładowca nauk społecznych w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie (1995 – 2000) oraz dwukrotna stypendystka na Uniwersytecie w Oxfordzie. Od 24 lat zamieszkuje w Wielkiej Brytanii, gdzie zajmuje się Doradztwem Personalnym, Doradztwem Zawodowym oraz prowadzeniem diagnostyki i terapii dotyczących zdrowia psychicznego. Prowadząc prywatną praktykę

doradztwa personalnego współpracuję z lokalnymi organizacjami i pracodawcami w celu zwiększenia świadomości społecznej związanej z aplikacją metod i technik zwiększających poczucie dobrostanu jednostki.